

KARLOVA UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

VÝUKA VOLEJBALU NA ZÁKLADNÍCH
A STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

TEACHING VOLLEYBALL IN ELEMENTARY AND SECONDARY
SCHOOLS

Diplomová práce

Praha 2016

Autor práce: Helena Vilímková TV-ZSV

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci na téma Výuka volejbalu na základních a středních školách vypracovala samostatně, za použití pramenů, které cituji a uvádím v přiložené bibliografii.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivost, odborné vedení a pomoc při psaní diplomové práce, dále pak školám, které mi byly nápomocny při vyplňování dotazníků a především Gymnáziu Vítězslava Nováka v Jindřichově Hradci, které mi umožnilo otestovat navrženou modelovou výuku v praxi.

Abstrakt

Tématem této diplomové práce je Výuka volejbalu na základních a středních školách. Hlavními zkoumanými problémy práce je způsob zařazování volejbalu do výuky, rozdíly a podobnosti nacvičování herních činností, orientace žáků v základních pravidlech volejbalu, kvalita vybavení škol pro tuto hru a úspěšnost aplikace navrženého modelu výuky. Srovnáním výuky volejbalu na obou typech škol docházím v práci k závěrům, že volejbal je do výuky TV zařazován obdobným způsobem, průpravným činnostem se věnuje o 20% více na ZŠ, nacvičování herních činností je na obou typech škol velice podobné, školy jsou pro tuto sportovní hru vybaveny převážně stejně kvalitně, celková znalost pravidel žáky je velice nízká a že po aplikaci navrženého modelu výuky došlo ke zlepšení ve všech provedených testech. Tato práce může sloužit jako inspirace současným i budoucím učitelům tělesné výchovy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Volejbal, tělesná výchova, výuka volejbalu, RVP, ŠVP, metodika volejbalu.

Abstract

This Diploma thesis deals with Teaching of volleyball at elementary schools and high schools. The main areas of interest are the way how volleyball is incorporated in lessons, differences and similarities in practicing in-game situations, students' knowledge of fundamental volleyball rules, the quality of school equipment for the game of volleyball, and the level of success for the realization of the proposed teaching model. By comparing volleyball teaching in the two levels of schooling, I conclude in the thesis that the game of volleyball is incorporated into PE in a similar fashion in both of them. Also, I found out that preparation activities are 20% more common at elementary schools. In addition, I found out that in-game situations training is similar in both levels and that schools are qualitatively equipped for the game of volleyball more or less on the same level. Last but not least, I found out that the overall knowledge of rules by students is very limited. To conclude, by applying the proposed teaching model there was seen an improvement in all the tested areas. This thesis might provide inspiration for the current and future PE teachers.

KEY WORDS

Volleyball, Physical Education, Teaching Volleyball, Framework Education Programme, School Education Programme, Volleyball Methodology.

Obsah

1	Úvod	6
2	Problémy a cíle práce	7
3	Teoretická část	8
3.1	Charakteristika	8
3.1.1	Vybraná pravidla volejbalu	9
3.2	Rozbor RVP a ŠVP pro daný typ školy.....	11
3.2.1	Výuka volejbalu dle RVP pro základní vzdělávání	11
3.2.2	ŠVP vybrané základní školy	11
3.2.3	Výuka volejbalu v RVP pro střední vzdělávání	12
3.2.4	ŠVP vybrané střední školy	12
3.3	Systematika volejbalu.....	13
3.3.1	Herní činnosti jednotlivce	13
3.3.1.1	Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly útoku	13
3.3.1.2	Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany a útoku	18
3.3.1.3	Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany	18
3.3.2	Herní kombinace	20
3.3.2.1	Herní kombinace útočné	20
3.3.2.2	Herní kombinace obranné i útočné.....	21
3.3.2.3	Herní kombinace obranné	22
3.3.3	Herní systémy.....	22
3.4	Charakteristika dané věkové skupiny	23
3.4.1	Raná adolescence.....	23
3.4.2	Pozdní adolescence	24
3.5	Výuka volejbalu ve školní tělesné výchově	24
3.6	Metodika nácviku základních volejbalových odbití.....	25
3.6.1	Odbití obouruč vrchem	26
3.6.2	Odbití obouruč spodem	27
3.6.3	Odbití jednoruč vrchem	28
3.6.4	Podání spodem	29
4	Hypotézy.....	30
5	Metody a postup práce	31
6	Výzkumná část – interpretace výzkumu	32
6.1	Dotazníky.....	32
6.2	Anketa	38
6.3	Modelová výuka	41
7	Diskuze	58
8	Závěry	61
9	Použitá literatura.....	63
10	Přílohy.....	66

1 Úvod

Téma Výuka volejbalu na základních a středních školách jsem si zvolila z důvodu mého osobního vztahu k této sportovní hře. Šestkovému volejbalu jsem se na střední škole věnovala více než sedm let. Svou bakalářskou práci jsem věnovala porovnání volejbalu a beachvolejbalu a v práci diplomové jsem se rozhodla setrvat u obdobného tématu, ovšem zaměřeného více pedagogickým směrem. Díky praktickému výzkumu se mi podařilo navštívit množství škol zejména v okrese Jindřichův Hradec a seznámit se s lidmi ze školní tělovýchovné praxe, čehož si velice vážím. V rámci navrženého modelu výuky jsem pak měla možnost pracovat s příjemnými mladými lidmi, kteří mi díky zpětné vazbě udělali velkou radost a pozitivně mě naladili do budoucí výuky.

2 Problémy a cíle práce

Problémy:

- 1) Jakým způsobem je volejbal zařazován do výuky tělesné výchovy na zkoumaných typech škol?
- 2) Kolik času se ve výuce volejbalu na ZŠ a SŠ věnuje průpravným činnostem a cvičením a kolik času se věnuje samotné hře?
- 3) Liší se nacvičování herních činností jednotlivce ve výuce volejbalu na ZŠ a SŠ?
- 4) Jsou školy pro tuto hru vybaveny stejně kvalitně?
- 5) Do jaké míry se žáci orientují v základních pravidlech volejbalu?
- 6) Dojde po aplikaci navrženého modelu výuky volejbalu ke zlepšení v testovaných dovednostech?

Cílem mé diplomové práce je zmapovat a porovnat výuku volejbalu na vybraných základních a středních školách. Zjistit podobnosti a rozdílnosti výuky. Případně návaznost výuky volejbalu ze základní školy na školu střední. Vyhodnotit zjištěné skutečnosti, navrhnout model výuky vhodný pro vybraný typ školy a ověřit jej v praxi.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika

Volejbal se svým typem řadí mezi kolektivní sportovní hry a patří mezi jednu z nejrozšířenějších sportovních her na světě, které se věnují lidé nejrůznějších věkových kategorií. Je to hra, která v sobě spojuje prvky individuálních dovedností s týmovou spoluprací, kázeň a disciplínu s tvořivostí, úsilí při zvládnání obtížných situací s prvky zábavy a uspokojení ze hry. Náročnost volejbalové hry je možno přizpůsobit úrovni, na které ji chceme provozovat. Tedy od čistě rekreačního provozování pro radost z pohybu a kontakt s kamarády až po výkonnostní či vrcholový trénink volejbalu. Mezinárodní pravidla předpokládají hru šestičlenných družstev, avšak existuje velké množství modifikací hry. V rekreační hře lze upravit například počet hráčů, velikost hřiště či způsob odbití míče (Císař, 2005).

Na předních příčkách ve filosofii učení a trénování volejbalu je rozvoj a zlepšování samotných hráčů. Vítězství by mělo být druhořadé. Opačná orientace odvádí pozornost od prováděné činnosti a narušuje soustředění hráče. Proto by hra začátečníků měla být přizpůsobena úrovni jejich dovedností (Císař, 2005).

Volejbal je hra, ve které je třeba být včas na správném místě a ve správném postoji. K tomu je nutné osvojení potřebných schopností a dovedností, zejména technických a taktických, ale i celková tělesná zdatnost a kondice. Dané pohybové schopnosti je potřeba rozvíjet rovnoměrně. Z pohybových schopností se rozvíjí především rychlost spojená s obratností a vytrvalostí a síla horních i dolních končetin (Příbramská a kol., 1989).

Samotná hra se realizuje utkáním mezi dvěma družstvy. Utkání je tvořeno sety a sety jsou tvořeny jednotlivými rozehrami. Rozehra je úsek hry od podání po zapískání chyby jednoho z družstev (Buchtel a kol., 2005).

Stručná a výstižná charakteristika volejbalu dle Táborského:

- *„Dvě šestičlenná družstva, každé na své oddělené polovině hřiště, odbíjejí míč přes síť do soupeřova pole tak, aby nemohl být vrácen.“ (Táborský, 2004, s. 75)*

3.1.1 Vybraná pravidla volejbalu

Dle Oficiálních pravidel volejbalu 2015-16:

(Dostupné z: http://www.cvf.cz/soubory/14158/Pravidla_volejbalu_2015-16.pdf)

1. Hřiště má rozměry 9x18 m. Uprostřed je rozděleno sítí. Povrch musí být plochý, vodorovný a jednolitý.
2. Míč má po obvodu 65 - 67 cm o hmotnosti 260 - 280 g. Barva míče může být světlá, nebo kombinací barev povolených FIVB.
3. Družstva jsou dvanáctičlenná. Z toho 6 hráčů v poli a 6 náhradníků. Každé družstvo má možnost uvést na soupisku jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. libera.
4. V okamžiku zahájení hry musí hráči obou družstev zaujímat ve svých polích takové postavení, aby každý zadní hráč měl před sebou svého odpovídajícího hráče přední řady a aby prostřední hráči v přední a zadní řadě byli mezi krajními. Toto pravidlo neplatí pro podávajícího.
5. Získalo-li přijímající družstvo právo podávat, jeho hráči postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček: hráč v postavení 2 postoupí do postavení 1, aby podával, hráč v postavení 1 postoupí do postavení 6 apod.
6. Každé družstvo může v jedné akci odbít míč nejvýše 3x. Dotek na bloku se nepočítá. Míč nesmí být chycen ani hozen. Míč se může dotknout více částí těla, pouze nastanou-li doteky současně. Výjimka: Při prvním odbití míče se míč může dotknout postupně různých částí těla, ale tyto doteky se musí vyskytnout v průběhu jedné akce.
7. Dotek sítě hráčem mezi oběma anténkami, v průběhu akce hraní míče, je chybou.
8. Set vyhrává družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů. V případě nerozhodného stavu na sety 2:2 se hraje tie-break do 15 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů.

3.2 Rozbor RVP a ŠVP pro daný typ školy

V České republice je zaveden systém více úrovní tvorby vzdělávacích programů. Na nejvyšší úrovni se nacházejí rámcové vzdělávací programy (RVP) pro jednotlivé obory vzdělávání. Jedná se o programové dokumenty, které obsahují: obecné vymezení daného dokumentu, charakteristiku vzdělávání, klíčové kompetence, vzdělávací oblasti, průřezová témata, rámcový učební plán, vzdělávání žáků se speciálními potřebami, vzdělávání žáků mimořádně nadaných a podmínky pro vzdělávání na daném typu školy.

Na základě RVP a pravidel v nich stanovených si jednotlivé školy vytvářejí své vlastní školní vzdělávací programy (ŠVP), které mají určitou závaznou strukturu. Mezi závazné části ŠVP patří: identifikační údaje školy, její charakteristika, charakteristika ŠVP, učební plán, učební osnovy, hodnocení žáků a autoevaluace školy.

(Národní vzdělávací ústav. [on-line].[cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>)

3.2.1 Výuka volejbalu dle RVP pro základní vzdělávání

Ve struktuře RVP pro základní vzdělávání volejbal můžeme zařadit do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví do předmětu tělesná výchova. V učivu pak spadá do sportovních her. Dle učiva stanoveného v RVP pro základní vzdělávání škola vybírá a zařazuje do učiva alespoň dvě sportovní hry dle vlastního výběru. Výuka volejbalu na základní škole tedy není povinná (RVP ZV, 2013).

3.2.2 ŠVP vybrané základní školy

Vycházím ze školního vzdělávacího programu Základní školy Jindřichův Hradec III. Zaměřuji pozornost k výuce na druhém stupni této základní školy. Tělesná výchova je zde vyučována jako samostatný předmět, který je dělen na skupiny (chlapecké a dívčí). Hodinová dotace jsou dvě hodiny týdně v každém ročníku. Volejbal je zařazen v rámci míčových her v každém ročníku od 6. do 9. třídy. V rámci učiva jsou základní pravidla volejbalu a herní činnosti jednotlivce (ŠVP ZV Škola dětem – děti škole, 2015).

3.2.3 Výuka volejbalu v RVP pro střední vzdělávání

Ke dni 31. 12. 2012 byly vydány RVP pro 284 oborů středního vzdělávání, včetně konzervatoří a jazykových škol s právem státní jazykové zkoušky. V rámci nastínění výuky volejbalu na středních školách dále budeme vycházet z RVP pro gymnázia. Struktura RVP pro gymnázia je velmi podobná RVP pro základní vzdělávání. Volejbal můžeme zařadit do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví do předmětu tělesná výchova. Dle učiva stanoveného RVP pro gymnázia škola vybírá a zařazuje do učiva alespoň dvě sportovní hry dle podmínek školy a zájmu žáků. Výuka volejbalu na střední škole tedy opět není povinná (RVP G, 2007).

3.2.4 ŠVP vybrané střední školy

Vycházím ze školního vzdělávacího programu Gymnázia Vítězslava Nováka, Jindřichův Hradec. Tělesná výchova je zde vyučována jako samostatný předmět, který je dělen na skupiny (chlapecké a dívčí). Hodinová dotace jsou dvě hodiny týdně v každém ročníku. Volejbal se vyučuje v rámci sportovních her od druhého ročníku. Učivo obsahuje základní pravidla volejbalu a herní činnosti jednotlivce. Žák dokáže uplatňovat zkušenosti z míčových her a dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků (ŠVP GVN JH, 2015).

3.3 Systematika volejbalu

Průběh hry v odbíjené není nahodilý, ale má své zákonitosti. Hra má svůj děj, který je představován snahou družstva o dosažení herního cíle, pomocí neustále se měnících herních úkolů hráčů dle herní situace. Herním úkolem hráče rozumíme úspěšné vyřešení herní situace účelnou herní činností a herním cílem družstva rozumíme dosažení předem stanoveného výsledku v utkání (Kobrlé, 1974).

Herní úkoly jsou řešeny herními činnostmi, které zahrnují možné jednání hráčů ve hře z hlediska jednotlivců, skupin hráčů i celého družstva. Ty představují obsah volejbalu. Z tohoto hlediska sem patří: herní činnosti jednotlivce (HČJ), herní kombinace (HK) a systémy hry (SH) (Kobrlé, 1974).

3.3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou ustálenými komplexy pohybové činnosti hráče, kterými hráč reaguje na vzniklou herní situaci (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Kobrlé (1974) rozlišuje herní činnosti jednotlivce na útočné, mezi které zahrnujeme podání, přihrávku, nahrávku a útočný úder, a na obranné, do kterých patří blokování, vybírání míče a vykrývání. Kaplan a Džavoronok (2001) upřesňují toto rozdělení na:

- a) HČJ plnící převážně úkoly útoku – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder;
- b) HČJ plnící převážně úkoly obrany a útoku – blokování;
- c) HČJ plnící úkoly obrany – vybírání, vykrývání.

3.3.1.1 *Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly útoku*

▪ **Podání**

Podání je elementární herní činnost jednotlivce, kterou se zahajuje každá rozehra. Je navíc prvním útokem družstva, proto má za cíl vyvinout tlak na soupeře – znesnadnit mu první přihrávku nebo ještě lépe – zajistit přímý bod družstva. Podání se skládá z přípravného postoje, nadhození míče, úderu do míče a přesunu k následné činnosti (Císař, 2005).

Z hlediska technické stránky rozlišujeme dle Kaplana (1999):

1. **Spodní podání v čelném postoji**

- Úder do míče se provádí spodem tzv. volejbalovou špetkou v postavení čelem k síti.

- Využívá se pro začínající hráče, jako průprava k další herní činnosti jednotlivce nebo v rekreačním volejbale. Nemá využití ve výkonnostním volejbale, protože jeho účinnost je neefektivní.

2. Spodní podání v bočním postoji

- Úder do míče se provádí spodem tzv. volejbalovou špetkou v postavení bokem k síti.
- Bočním úderem se docílí větší vertikální rychlosti a rotace. Ovšem ani tento způsob se ve výkonnostním volejbale běžně nepoužívá.

3. Vrchní podání čelné (z místa či výskoku) – též „tenisové“

- Úder do míče se provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení čelem k síti. Je směřován tak, aby patka dlaně zasáhla míč pod střed ve směru úderu.
- Tento způsob podání je oproti spodním rychlejší. Rychlost rotace míče záleží na zaklopení zápěstí a na razanci dokončovacího úderu.
- Může být dobrou přípravou pro smečářský úder.
- Smečované podání ve výskoku je nejvyužívanějším a nejefektivnějším typem podání v současnosti.

4. Vrchní podání čelné plachtící

- Úder do míče se taktéž provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení čelem k síti. Míč nesmí rotovat, čehož docílíme prudkým úderem vedeným přes střed míče.
- Dráha plachtícího podání je nepravidelná a těžce předvídatelná, tedy se toto podání hůře přijímá.

5. Vrchní podání bočné plachtící

- Úder do míče se provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení bokem k síti. Noha blíže k síti je mírně vytočena vně a pokrčena. Míč nesmí rotovat. Rotaci míče zabráníme přesným prudkým úderem vedeným přes střed míče.

6. Vrchní podání bočné – estonské

- Hráč stojí v mírném stoji rozkročeném bokem k síti. Po nadhozu hráč uklání trup, zapažuje šikmo vzad a pokrčuje nohy. Následně hráč napíná nohy, vzpřimuje trup, rotuje v kyčlích a ramenou.

- Úder do míče se provádí nataženou rukou mírně před pravým (případně levým) ramenem. Je veden otevřenou dlaní pod střední část míče a rychlým zaklopením zápěstí (Kaplan, 1999).

Dále lze dle Koblého (1974) podání rozlišit z hlediska taktické stránky:

- a) Podání pomalá – umístěná
- b) Podání prudká – plochá
- c) Podání rotovaná – vysoká, plochá
- d) Podání plachtící – dlouhá

Technické i taktické rozdělení podání se v praxi úzce prolínají a jednotlivé části se různě kombinují.

Další herní činností jednotlivce plnící úkoly útoku je:

▪ **Přihrávka**

Přihrávka je herní činnost jednotlivce, pod kterou rozumíme odbití míče letícího od soupeře na spoluhráče a které má spoluhráči umožnit další zpracování míče. Pojem přihrávka vyjadřuje snahu o rozehrání protiútoku. Pro nouzové zpracování míče po útoku soupeře se používá pojmu vybírání, který bude více zmíněn v herních činnostech jednotlivce plnících úkoly obrany.

Přihrávka bývá směřována do míst, odkud nahrávač nahrává útočícímu hráči. Tento prostor se obvykle nachází zhruba 3 metry od pravé postranní čáry a 0,5 - 1 metr od sítě (Císař, 2005).

Dle Kaplana (1999) může být přihrávka prováděna dvěma způsoby:

- 1) *Odbití obouruč spodem = bagr*
- 2) *Odbití obouruč vrchem = prsty*

▪ **Nahrávka**

Nahrávka je herní činnost jednotlivce, která je charakterizována jako odbití míče po přihrávce k vybranému útočícímu hráči. Přesnost nahrávky úzce souvisí s kvalitou provedení útočného úderu. Proto je zvládnutí nahrávky jako specializované herní činnosti důležitým předpokladem pro kvalitní úroveň hry (Císař, 2005).

Dle Koblého (1974) rozeznáváme nahrávku z hlediska techniky:

- 1. Vrchní odbití v postoji před sebe nebo za sebe**
- 2. Spodní odbití obouruč v postoji**
- 3. Odbití vrchem ve výskoku (obouruč nebo jednoruč)**

Tyto nahrávky jsou dále uplatňovány hráči. V šestkovém volejbale se k nahrávce nejčastěji využívá odbití obouruč vrchem. Dále z hlediska taktiky rozeznáváme nahrávku:

a) Nahrávače u sítě

- Tato nahrávka je nejsnadnější, je prováděna nahrávačem a směřuje k jednomu ze dvou hráčů přední řady. Nahrávač musí vyhodnotit situaci z hlediska obrany soupeře a podle toho volí útočníka, kterému nahraje.

b) Vbíhajícího nahrávače

- V tomto případě vbíhá nahrávač ze zadní řady (obvykle ze zóny I). Výhodou vbíhané nahrávky je možnost využití všech tří hráčů přední řady k útoku. Útok bývá účinnější, avšak na hráče jsou kladeny vyšší nároky na rychlost, přesnost a orientaci v dané herní situaci. Při vbíhané nahrávce se často využívá klamného nabíhání některého z útočníků na „rychlík“, které umožní uvolnění druhého smečáře. V tomto případě je důležitá dobrá domluva signálů a souhra nahrávače se smečáři.

c) Nahrávku po náznaku útočného úderu

- Tato nahrávka kteréhokoli hráče přední řady se vyznačuje náznakem útočného úderu ve výskoku, kterým vyláká soupeřův blok a uvolní tím prostor pro spoluhráče u sítě. Předpokladem jejího úspěchu je nízký oblouk, ze kterého spoluhráč útočí dříve, než soupeř stačí přesunout blok.

d) Nahrávku z pole

- Nahrávka z pole se využívá převážně v nouzových situacích a nebývá herní činností záměrnou. Následuje po nepřesné přihrávce či po vybírání míče. Je třeba, aby tato nouzová nahrávka byla dostatečně vysoká a směřovala ke smečáři nejlépe úhlopříčně (Koblé, 1974).

▪ **Útočný úder**

Útočný úder je herní činností jednotlivce, která spočívá v odbití míče do soupeřova pole, s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Nejčastěji se provádí jednou rukou ve výskoku. Vlastní pohybová činnost se skládá z rozběhu, odrazu, letové fáze, úderu do míče a dopadu (Kaplan, 1999).

Útočný úder je nejčastěji třetím odbitím míče. Může být ovšem zahrán i prvním nebo druhým odbitím. Tímto úderem končí útočná fáze hry družstva a po ní následuje fáze obranná. Útočník se musí rozhodovat o svém úderu dle umístění soupeřova bloku, tělesné výšky a výšky výskoku soupeřových blokařů (Kobrlé, 1974).

Z hlediska taktiky dle Kobrleho rozeznáváme útočné údery:

- a. **Po nahrávce nahrávče u sítě**
- b. **Po nahrávce z pole**
- c. **Po nahrávce vbíhajícího nahrávče**
- d. **Po přihrávce k útoku**
- e. **Do míče letícího od soupeře**

Z hlediska techniky Kobrle uvádí útočné údery při hře v těchto variantách:

- ❖ **Smeč** - prudký úder do míče dolů, hraný ve výskoku jednou rukou
- ❖ **Drajv** - prudký úder do míče zezadu s udělením rotace, takže letí prudce plochým obloukem, hraný ve výskoku nebo v postoji
- ❖ **Lob** - lehký úder zespodu letící pomalým obloukem, hraný ve výskoku nebo v postoji
- ❖ **„Ulití“** - lehké odbití prsty jedné či obou rukou přes soupeřův blok, hraný ve výskoku nebo v postoji
- ❖ **Blok s přesahováním** - sražení míče letícího od soupeře přesahujícíma rukama ve výskoku do jeho pole

Jako další varianty uvádí Císař (2005) ještě údery s využitím soupeřových bloků:

- ❖ **Vytření bloků** - úder, při kterém je míč záměrně tlačěn do blokařových rukou a odráží se mimo hřiště
- ❖ **Naražení bloků** - středně silný rovný úder do bloku, kdy se míč odráží zpět do hřiště a po jehož vykrytí (viz kapitola 3.3.1.3.) se připraví nový útok

3.3.1.2 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany a útoku

▪ *Blokování*

Blokování je herní činnost jednotlivce, při níž hráč brání příslušný prostor nad sítí ve snaze zabránit přeletu míče do vlastního pole, srazit míč do pole soupeře, odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole nebo zajistit určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře (Kaplan, 1999).

Základními předpoklady úspěšného bloku je čtení herní situace, rychlý přesun do místa blokování, vysoký výskok a jeho správné načasování, práce rukou nad sítí a vhodné nastavení rukou (Císař, 2005).

Z hlediska taktiky se dle Koblého (1974) při hře rozeznává:

- 1) Jednoblok**
- 2) Účast na dvojbloku nebo trojbloku**
- 3) Neblokování**

Z technického hlediska se jednoblok provádí výskokem se vzpaženými rukama na místě nebo po pohybu stranou vpravo či vlevo, s přesahováním nebo bez. Účast na dvojbloku se provádí obdobně ve spolupráci s jedním nebo dvěma spoluhráči. Neblokování se provádí odstoupením nebo otočením od sítě v případě nevýhodných podmínek protihráče pro prudkou smet (Koblé, 1974).

3.3.1.3 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany

▪ *Vybírání*

Vybírání je obrannou herní činností jednotlivce, kterou je nutno chápat jako nouzovou a která má za cíl udržení míče ve hře. Vybírání se ve hře vyskytuje tím častěji, čím má soupeř překvapivější útok a vlastní družstvo slabší obranu na síti. Oproti tomu čím dokonalejší je souhra všech obranných řad při obraně, tím častěji může docházet k přihrávání místo k vybírání (Koblé, 1974).

Z hlediska taktiky dle Příbramské a kol. (1989) rozeznáváme:

a. Vybírání míče letícího od soupeře

- Jedná se o první odbití míče se snahou udržení míče ve hře, aby družstvo mohlo přejít do útoku nahrávkou, případně až útočným úderem. Může následovat po podání, útočném úderu, ulití nebo po nouzovém odbití přes síť.

b. Vybírání odražených míčů

- Jedná se převážně o třetí či druhé odbití, které může následovat po nepřesné přihrávce či nahrávce, po míči vybraném spoluhráčem v poli, po míči odraženém od vlastních či soupeřových bloků nebo od sítě (Příbramská a kol, 1989).

Toto vybírání z hlediska taktiky se řeší pomocí využití vhodných technických úderů, které se dále dle Příbramské a kol. (1989) dělí na odbíjení:

- 1) **Obouruč vrchem v pádu vzad**
- 2) **Obouruč vrchem v pádu stranou**
- 3) **Jednoruč spodem v postoji, v pádu stranou či vpřed**
- 4) **Obouruč spodem**
- 5) **Obouruč spodem v pádu stranou**
- 6) **Jiným způsobem**

▪ **Vykrývání**

Vykrývání je obrannou herní činností jednotlivce, kterou rozumíme účelné postavení hráče v obraně, zaměřené na obsazení volných prostor v poli v souvislosti s danou herní situací. Je-li prováděno důsledně, zabraňuje zbytečným bodovým ztrátám a tím přináší psychickou podporu celému družstvu (Kobrle, 1974).

Z hlediska taktiky Kobrle rozeznává vykrývání:

- a) Bloku**
- b) Přímo útočícího spoluhráče**
- c) Spoluhráče odbíjejícího obtížný míč**
- d) Uvolněného prostoru ve vlastním poli**

Při vykrývání se z hlediska techniky využívá pohybu za blok nebo pohybu za útočícího spoluhráče, který je zakončen nízkým střehem. Dále pak je potřeba zvýšené pozornosti hráče, případně jeho pohyb ke spoluhráči, odbíjejícímu obtížný míč (Koberle, 1974).

3.3.2 Herní kombinace

Základní strukturální charakteristika hry spočívá ve střídání obranně-útočných činností. Důsledkem je množství rozmanitých herních situací (Kaplan, 1999). Herní kombinace představuje spolupráci dvou a více hráčů při řešení vzniklé herní situace. Celá hra je vlastně složena ze střídání a prolínání se herních kombinací. Z hlediska herních úkolů družstva se rozlišují herní kombinace na kombinace útočné a obranné (Koberle, 1974). Kaplan a Džavoronok (2001) pak herní kombinace rozlišují na útočné, útočně-obranné a obranné.

3.3.2.1 Herní kombinace útočné

Kaplan (1999) dále rozděluje:

❖ Herní kombinace útočné bez signálu

1. S nahrávačem přední řady

Tyto kombinace začínají přihrávkou k síti na nahrávače, od kterého směřuje nahrávka k jednomu ze dvou smečujících hráčů, který kombinaci zakončuje útočným úderem. Nahrávka je průhledná a vysoká.

2. S vbíhajícím nahrávačem

Pravidla dovolují hráčům po úderu podávajícího hráče do míče změnit místo. Toto umožňuje vbíhání hráče zadní řady k síti, odkud nahrává. Výhodou je možnost využití k útoku všech tří hráčů přední řady. Zadní hráč vbíhá k síti do prostoru mezi zóny II a III. Tyto kombinace jsou obtížnější a kladou vyšší nároky na kvalitu nahrávače.

3. S útokem po nahrávce z pole

Kombinace s nahrávkou z pole se využívají po nepřesné přihrávce mimo prostor nahrávače. Hráč, který je k míči nejbližší, nahrává nejlépe vysokým obloukem úhlopříčně k síti, kde je kombinace zakončena klasickým útočným úderem.

4. S útokem po přihrávce

Tyto kombinace se využívají po lehkých míčích od soupeře. Hráč přihrává dlouhým vysokým obloukem k síti. Hráč přední řady může z přihrávky útočit nebo nahrát spoluhráči k útoku. Útok po přihrávce využívají nejčastěji nahrávači – naznačí nahrávku ve výskoku a potom smečují nebo ulívají (Kaplan, 1999).

❖ Herní kombinace útočné na signál - jednoduché

5. Útok po krátké, rychlé nahrávce - tzv. rychlík

Rychlík se provádí po nízké nahrávce před sebe i za sebe. Vyžaduje (stejně jako další následující útočné kombinace) správný odraz, přesnou nahrávku a dostatečně vysoký výskok.

6. Útok po vystřelené nahrávce

Vystřelená nahrávka se praktikuje v krátkém případně dlouhém provedení. Míč je zasahován na vzestupné dráze letu. Kratší provedení nahrávky směřuje do vzdálenosti 2 – 4 m, delší směřuje podle herní situace na vzdálenost 6 i více metrů.

7. Útok po rychlé nahrávce s oběhnutím nahrávače

Hráč ze zóny II současně s nahrávkou obíhá nahrávače a útočí před nahrávačem v zóně III. Nebo naopak současně s nahrávkou vybíhá ze zóny III, obíhá nahrávače a útočí za nahrávačem v zóně II.

❖ Herní kombinace útočné na signál – složité

Složité signály jsou nejčastěji založeny na spolupráci nahrávače s více hráči. Tyto útočné kombinace se vyznačují velkým množstvím variant. Používají se varianty bez křížení útočníků, s křížením útočníků nebo útočníků v tandemu (tzn. dvou útočníků za sebou) (Kaplan, 1999).

3.3.2.2 *Herní kombinace obranné i útočné*

Příbramská a kol. mezi herní kombinace plnící úkoly obrany i útoku uvádí:

1) Herní kombinace s vyčkávacím postavením 3 – 3

Jedná se o optimální rozestavení hráčů v poli. Používá se po vlastním podání nebo po jinak odbitém míči k soupeři, kdy přední řada hráčů stojí 1 m od sítě a krajní hráči 1 m od postranní čáry. Zadní řada je postavena cca 2,5 – 3 m od koncové čáry. Toto postavení je výhodné pro rychlou organizaci obrany.

2) Herní kombinace družstva při podání soupeře

Tyto herní kombinace jsou charakteristické vhodným rozestavením hráčů pro příjem podání a následné zahájení útoku. Konkrétní provedení musí být v souladu s pravidly rozestavení hráčů v poli (Příbramská a kol., 1989).

3.3.2.3 Herní kombinace obranné

Herní činnosti hráčů s úkolem zabránit dopadu míče na vlastní polovinu hřiště. Zahrnují vykrývání vlastního útočícího spoluhráče nebo postavení proti útočnému úderu soupeře (Příbramská a kol., 1989).

Kaplan rozlišuje tyto obranné kombinace:

- 1. Obranné kombinace s postavením při vykrývání vlastního smečáře dvěma nebo třemi hráči**
- 2. Obranné kombinace s postavením proti útoku soupeře**

Kombinace proti útoku soupeře se pak vyskytují v různých variantách. Existují kombinace s trojblokem, s dvojblokem, s jednoblokem a bez bloku (Kaplan, 1999).

3.3.3 Herní systémy

Systémem hry rozumíme organizaci činností hráčů zaměřenou na splnění úkolů obrany a útoku v průběhu utkání (Příbramská a kol., 1989). Jednotlivé herní systémy jsou určeny rozmístěním a počtem specializovaných hráčů. Využívání daného systému je podmíněno herní úrovní hráčů. S vyšší úrovní družstva se zvyšuje i počet zařazovaných herních kombinací a dochází k využívání náročnějších herních systémů v utkání (Koberle, 1974).

Herní systémy využívají specializace hráčů volejbalu. Mezi specializované posty patří nahrávač, blokař, smečář (útočící hráč), univerzál a libero (Císař, 2005). Specializovaní hráči hrají vždy ve svých příslušných zónách. U sítě: Nahrávač případně univerzál v zóně II, blokař v zóně III a smečář v zóně IV. V zadní části hřiště: nahrávač a univerzál v zóně I, blokař a smečář v zóně V nebo VI. Hráči si přebíhají na svá místa po míčích odbitých k soupeři (Kaplan, 1999).

Kaplan (1999) uvádí dělení herních systémů ve volejbale v zásadě dle počtu nahrávačů:

- ***Každý přední střední hráč nahrávačem (0 – 6)***
- ***Se třemi nahrávači (3 – 3)***
- ***Se dvěma nahrávači (4 – 2)***
- ***S jedním nahrávačem (5 – 1)***

3.4 Charakteristika dané věkové skupiny

Budeme se věnovat charakteristice žáků druhého stupně základní školy a žákům školy střední. Vágnerová (2012) toto období označuje obdobím dospívání, které je přechodem mezi dětstvím a dospělostí. Toto období zahrnuje jednu dekádu života a to od 10 do 20 let a dochází v něm ke komplexní proměně osobnosti. Změny probíhají v oblasti tělesné, psychické i sociální. Dospívání je specifickou životní etapou, která má své typické znaky a svůj objektivní i subjektivní význam.

Vágnerová (2012) dělí období dospívání na 2 fáze:

- ***Ranou adolescenci*** (přibližně 11. - 15. rok – odpovídající druhému stupni ZŠ)
- ***Pozdní adolescenci*** (přibližně 15. - 20. rok – odpovídající střední škole)

3.4.1 Raná adolescence

Raná adolescence, označovaná též jako pubescence se vyznačuje tělesným dospíváním, spojeným s pohlavním dozráváním. V souvislosti s tím se mění tělesný zevnějšek dospívajícího, což nutně vyvolává změnu sebepojetí a reakce okolí. Hormonální proměny ovlivňují emoční prožívání jedince, jehož výkyvy mohou značně působit na okolí. Pubescent se osamostatňuje od rodičů a význam pro něj nabývají vrstevníci. Pro toto období je důležité přátelství, ale i zkušenosti první lásky. Změny spojené s dospíváním se vyznačují ztrátou starých jistot a posilují potřebu nové stabilizace. Jedná se o součást osobního rozvoje a pro pubescenta je důležitá citová akceptace a přijetí vrstevníky (Vágnerová, 2012).

Vývojové zvláštnosti: V tomto období dochází k tělesnému růstu provázenému přestavbou motoriky. Prodlužování končetin vede k jejich novým proporcím a výrazně se projeví též ve změně těžiště dospívajícího, což vede k poruchám v pohybové koordinaci. Dochází ke zvyšování práceschopnosti organismu a k nárůstu síly, mezi chlapci a dívkami se začínají projevovat rozdíly v motorické činnosti. Pubescenti jsou pozornější a uvažují logicky,

jejich charakter se teprve formuje, což se projevuje zbrklostí v názorech. Snaží se soustředit pozornost na sebe a touží vyniknout, často i za cenu neúspěchu a špatného snášení vlastní porážky. Pubescenti nemají dostatek zkušeností a zejména u chlapců občas dochází k přeceňování vlastních schopností. Pubescenti též často trpí přecitlivělostí a emoční labilitou (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

Zaměření kondičního tréninku: Toto období je vhodné pro rozvoj rychlosti a koordinace (rovnováha, orientace, diferenciací), současně s harmonickým rozvojem odrazové síly a podporováním dostatečné pohyblivosti (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

3.4.2 Pozdní adolescence

Vstup do fáze pozdní adolescence je vymezen pohlavním dozráním. Jedná se o období komplexnější psychosociální proměny. Vztahy s rodiči se obvykle zklidňují a stabilizují. Vztahy s vrstevníky se rozvíjejí zejména v oblasti partnerství. Důležitou událostí je nabytí plnoletosti v osmnácti letech, které je provázeno nabytím svobody, ale i zodpovědnosti za své chování (Vágnerová, 2012).

Vývojové zvláštnosti: Dochází ke stabilizaci zájmů na užší oblast a k úvahám nad celoživotním zařazením do společnosti. Projevuje se touha po romantice, dobrodružství a snaha vyniknout. V období pozdní adolescence přetrvává častá názorová rozdílnost s rodiči a občas nevhodné prosazování vlastních názorů. Přibývají city erotické i estetické. Rozvíjí se schopnost zvládání silových a vytrvalostních činností. Narůstá fyzický rozdíl v neprospěch dívek. Chlapci lépe koordinačně zvládají rychlostně silové činnosti, dívky estetické (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

Zaměření kondičního tréninku: Rozvíjíme sílu postupně s důrazem na specifické požadavky. Trénujeme speciální rychlost, koordinaci i vytrvalost a dbáme na dostatečnou pohyblivost. Důležité je zdůraznit význam kondičního tréninku (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

3.5 Výuka volejbalu ve školní tělesné výchově

Volejbal jakožto sportovní míčová hra klade relativně vysoké nároky na techniku, což úzce souvisí s procesem motorického učení, ale i s psychosociální interakcí nutnou pro každý kolektivní sport. Cílem motorického učení je osvojování si pohybových dovedností a účelný způsob řešení pohybového úkolu (Přidal, Zapletalová, 2003).

Jak učit sportovní hru? Jedna ze základních otázek při postupu výuky sportovní hry je, zda začít výukou jednotlivých dovedností a pak teprve nechat žáky hrát, či nejprve vysvětlit pravidla a organizaci dané hry, nechat žáky hrát a dovednosti rozvíjet postupně jako nutnou výbavu. Z hlediska volejbalu převládá názor, že na počátku výuky by se mělo věnovat pozornost osvojení úrovně základních dovedností a zajistit tím minimální kontrolu nad míčem (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Je třeba vycházet z věkových specifik žáků a brát v úvahu jejich motorické schopnosti a tělesnou vybavenost, v neposlední řadě pak pracovat s individualitou žáka. Výuka volejbalu ve školách by se měla soustředit na nácvik základních pohybových a volejbalových dovedností. Úkolem je podpořit zkušenosti z předchozích činností s míčem, zdokonalovat kontakt a práci s míčem a především vzbudit zájem žáka o pohybovou činnost (Haník, 2008).

3.6 Metodika nácviku základních volejbalových odbití

Jednotlivé způsoby odbití tvoří základ technické stránky herních činností jednotlivce, na které pak navazuje stránka taktická. Nácvik je důležité zahájit stručným popisem provedení základního odbití nejlépe spojený s názornou ukázkou. Při popisu je dobré udržet logickou strukturu, která se obecně skládá z činnosti hráče před odbitím, z činnosti hráče těsně před dotykem s míčem, z provedení vlastního odbití a z činnosti hráče po odbití. Jednotlivé způsoby odbití nacvičujeme pomocí průpravných cvičení, které uspořádáme do metodických řad. Metodické řady mají své zákonitosti a představují soubory cvičení, jež slouží ke zvládnutí nacvičované herní činnosti (Buchtel a kolektiv, 2005).

„Při přípravě a provádění každého cvičení by měl trenér postupovat takto:

- 1. Stanovit cíl cvičení, který je většinou určován úkolem tréninkové jednotky.*
- 2. Vysvětlit organizaci cvičení – počet hráčů a míčů, rozmístění hráčů do prostoru, časové omezení, postupné zapojení hráčů.*
- 3. Seznámit jednotlivé skupiny hráčů s jejich činnostmi a úkoly – konkrétní úkoly na jednotlivých místech, požadavky na celkovou koordinaci činnosti.*
- 4. Upozornit na kritická místa v průběhu cvičení, která jsou nejdůležitější pro jejich správné provedení.*
- 5. Realizovat cvičení s celým kolektivem.*

6. *Kontrolovat provádění cvičení a na základě plnění úkolů cvičení je ukončit nebo obměnit.*“

(Buchtel a kolektiv, 2005, s. 48).

3.6.1 Odbití obouruč vrchem

Při popisu jednotlivých základních odbití budu používat jednotnou strukturu. Nejprve popíši technické provedení, následně vypíši metodickou řadu průpravných cvičení pro nácvik daného odbití a nakonec uvedu nejčastější chyby, vyskytující se při nácviku daného odbití. Informace budu čerpat především z publikace Volejbal viděno třemi (Haník, 2008). Prvním ze základních odbití je odbití obouruč vrchem.

Technika:

1) Střehový postoj – nohy mírně pokrčené, rozkročené; ruce pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla.

2) Odbití míče – lokty nad úrovní ramen, ruce držet blízko obličeje → napnutí paží, propnutí nohou, odbití nad čelem, dotyk míče posledními články prstů, pohyb je synchronizovaný a vychází z nohou.

3) Pohyb pod míč – pohyb celého těla pod míč, čelně na směr odbití. Učíme zastavovací dvojkrok, což je zastavení, které se realizuje dvěma kroky. První má především brzdící význam a druhý úlohu dobrzdění pohybu a úpravy postoje.

Průpravná cvičení:

1. Košíček (uchopení míče) – a) V kleku uchopit míč do košíčku a zvednout nad čelo. Zkontrolovat si trojúhelník, který tvoří palce a ukazováky/ to samé do stoje. **b)** Ve dvojici napínat paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu paží při odbití (sed).

2. Vyhodit a chytit do košíčku – a) Z vlastního nadhozu **b)** Po dopadu na zem **c)** Nadhozený spoluhráčem **d)** Nadhozený spoluhráčem, po odrazu od země.

3. Odbití nad sebe – a) Vyhodit míč, odbít ho nad sebe a chytit do košíčku. Zkontrolovat si správné držení míče. **b)** Vyhodit, odbít, nechat dopadnout a chytit do košíčku. **c)** Odbíjet nad sebe s mezidopadem na zem. **d)** Bez dopadu míče na zem (co nejpřesněji) odbíjet nad sebe.

4. Odbití před sebe – a) Po nadhozu spoluhráče **b)** „Pinkání“ se spoluhráčem (vracet do střehu) **c)** „Pinkání“ přes síť (po dopadu/ rovnou) **d)** Ze sedu po nadhozu spoluhráče (důraz na uvědomění práce NOHOU).

5. Odbití po pohybu – a) Nadhazování 2 m před hráče, hráč se vrací zpět do výchozí pozice.

6. Odbití pod úhlem (Trojice) – a) Odbíjet po dopadu na zem **b)** Odbíjení po obvodu **c)** Vracet míč na prostředního, ten rozehrává střídavě.

Nejčastější chyby:

Špatné nastavení rukou; odbíjení dlaněmi; odbíjení ne nad čelem. Špatná poloha loktů; prudké napnutí paží proti přilétajícímu míči; tělo jde při odbití od míče. Pomalý pohyb pod míč; nestabilní postoj při kontaktu s míčem.

3.6.2 Odbití obouruč spodem

Technika:

1) Střehový postoj – nohy mírně pokrčené, rozkročené; ruce pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla.

2) Odbití míče – spojené dlaně, malíkové strany se dotýkají, palcové části mají tendenci se vzdalovat, těsně před spojením se paže v loktech propínají, ramena dopředu, lokty k sobě, míč se odbíjí horní částí předloktí, pohyb paží minimální (pohyb vychází z nohou).

3) Pohyb pod míč – pohyb celého těla pod míč, čelně na směr odbití (Učíme zastavovací dvojkrok stejně jako u odbití vrchem).

Průpravná cvičení:

1. Udržení míče na napnutých pažích – a) Soustředit se na správnou polohu paží.
b) Vyhodit a ztlumit.

2. Vyhodit a chytit – a) Po dopadu na zem chytit míč mezi předloktí.

3. Odbití ze sedu (do stoje) – a) Po nadhozu spoluhráče - HLAVNÍ POHYB DĚLAJÍ NOHY.

4. Odbití nad sebe – a) Sám si nadhodit, po dopadu odbíjet nad sebe. **b)** Po nadhozu spoluhráče odbít nad sebe a chytit.

5. Odbití před sebe – a) Po nadhozu od spoluhráče **b)** Krátký nadhoz od spoluhráče, pohyb za míčem **c)** Nad sebe a na spoluhráče **d)** „Pinkání“ bagrem **e)** „Pinkání“ přes síť.

6. Odbití pod úhlem (Trojice) – a) Odbíjet po dopadu na zem. **b)** Odbíjet po obvodu **c)** Vracet míč na prostředního, ten rozehrává střídavě.

Nejčastější chyby:

Spojení paží. Odbíjení míče zápěstím; pohyb paží proti míči. Pomalý pohyb pod míč; nestabilní postoj při kontaktu s míčem.

3.6.3 Odbití jednoruč vrchem

Technika:

1) Kontakt s míčem – úder otevřenou dlaní, švih zápěstím.

2) Pohyb paže – ze zapažení pohyb paží vpřed a vzhůru, nápřah – pravá ruka se ohýbá v lokti, stahuje se vzad s rotací trupu, úder – ohnutá paže a rameno rotují vpřed, loket nad rameno, paže se napíná, úder zakončuje zápěstí, otevřená dlaň.

3) Rozběh a odraz – dvoukrokový: 1. krok pravou přes patu, současně zapažit 2. krok přes špičku, chodidlo pod úhlem 45, paže švih dopředu.

Průpravná cvičení:

1. Odbití míče o zem úderem zpevněné ruky uvolněné v zápěstí – a) Udeřit a chytit **b)** Ztlumit po každém úderu.

2. Odbíjení míče směrem vzhůru

3. Pohyb paže a) Bez míče **b)** S předáváním tenisáku **c)** Nácvik pohybu s míčem.

4. Odbití - a) O stěnu **b)** O zem na spoluhráče **c)** Lob na spoluhráče.

5. Rozběh a odraz – a) Odrazový dvojkrok bez výskoku **b)** S výskokem **c)** S odhozením tenisáku.

6. Odbití ve výskoku – a) Nést si míč v levé, odbít **b)** Odbít míč držený spoluhráčem **c)** Míč nadhozený trenérem **d)** Míč nahaný nahrávačem **e)** Míč na nahaný nahrávačem po přihrávce.

Nejčastější chyby:

Úder pokrčenou paží, úder není švihem. Loket prochází při nápřahu příliš vysoko nad hlavou; nevýrazné zapažení. Nekoordinovaná činnost paží, zapomínání na levou ruku. Nedynamický rozběh, převrácený sled rozběhových kroků.

3.6.4 Podání spodem

Technika:

1) Výchozí postoj – nohy mírně pokrčené v kolenou, nakročení levou nohou, váha na pravé noze; míč v levé ruce; pravá paže zapažena.

2) Odbití míče – pohyb pravé paže podél stehna, otevřená dlaň, paže téměř napnuta, prsty mírně roztažené; současně s úderem propnout kolena, váha na přední nohu.

Průpravná cvičení:

1. Nácvik pohybu bez míče – soustředit na nápřah, pohyb úderové paže podél stehna a zhoupnutí v kolenou.

2. Odbití míče **a)** směrem na spoluhráče **b)** do rukou spoluhráče **c)** o stěnu **d)** přes síť, s prodlužováním vzdálenosti **e)** přes síť se zaměřením na cíl.

Nejčastější chyby:

Nepřesný nadhoz; úder palcovou hranou místo dlaní; pokrčení paže; nedostatečný nápřah.

4 Hypotézy

H1: Předpokládám, že na obou typech škol je volejbal do výuky nejčastěji zařazován v tematických blocích.

H2: Předpokládám, že na ZŠ se věnuje průpravným činnostem o 20% více času než na SŠ.

H3: Předpokládám, že při nácviku herních činností jednotlivce je na obou typech škol nejčastěji zařazováno podání.

H4: Předpokládám, že oba typy zkoumaných škol mají pro své žáky alespoň 1 míč do dvojice.

H5: Předpokládám, že v základních dotázaných pravidlech se zcela orientuje 50% žáků na obou typech škol.

H6: Předpokládám, že po aplikaci navrženého modelu dojde u žáků ke zlepšení testovaných dovedností o 30%.

5 Metody a postup práce

Pro výzkum byla použita kvantitativní dotazníková metoda, anketa, návrh modelu výuky s následujícím experimentem a rozbor odborné literatury.

Dotazník - má dvě formy (viz přílohy). První forma je pro učitele na základních školách, druhá pro učitele na středních školách. Tyto dvě formy se liší pouze otázkou navíc pro učitele středních škol vztahující se ke zkušenostem žáků z výuky na škole základní.

Dotazník pro učitele ZŠ je tvořen 20 otázkami. Pět z nich je uzavřených s možností zaškrtnutí jedné odpovědi a), b), c) popřípadě až e). Osm otázek je dichotomických, tzn. respondenti volí buď odpověď ano, nebo ne. Čtyři otázky jsou otevřené a tři otázky jsou uzavřené s možností označení více odpovědí. Dotazník pro učitele SŠ obsahuje navíc jednu otázku uzavřenou. Dotazníky jsou anonymní. Dotazník byl sestavován tak, aby otázky pokud možno co nejlépe odpověděly a poskytly vypovídající informace a zároveň aby se dal dotazník snadno vyhodnotit a porovnat odpovědi z jeho dvou forem.

Anketa pro žáky – krátká anketa pro žáky (viz přílohy) obsahuje 4 otázky na základní pravidla volejbalu.

Postup práce: 1) Vytvoření ankety a dotazníků

2) Rozeslání ankety i dotazníků a osobní sběr dat

3) Vyhodnocení získaných informací

Návrh modelu výuky s následujícím experimentem – navržení modelu a otestování v praxi. Na počátku a na konci výuky provedeno testování vybraných volejbalových dovedností.

Postup práce: 1) Navržení modelu výuky

2) Otestování v praxi

3) Vyhodnocení výsledků a zhodnocení celé práce

6 Výzkumná část – interpretace výzkumu

6.1 Dotazníky

▪ Popis výzkumu

Byly vytvořeny dotazníky pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách, krátká anketa zjišťující znalost pravidel pro žáky a následně byla navrhována modelová výuka ověřená v praxi na vybraném typu školy. Dotazníky byly vyplněny 30 učiteli základních škol a 30 učiteli škol středních. Při osobním zadávání dotazníků učitelům a následném vybírání vyplněných dotazníků bylo zaručeno, že respondenti otázkám porozuměli a odpovídali tak na přesný význam otázek. Při rozeslání několika dotazníků po internetu jsem se snažila předejít nedorozuměním připojením komentářů a svého osobního kontaktu pro případné dotazy. Tímto bylo s vysokou pravděpodobností zaručeno porozumění respondentů otázkám, potřebné pro korektní vyplnění dotazníků, avšak chybu v porozumění otázce a v následné špatné odpovědi zcela vyloučit nelze.

Cílem tohoto výzkumu je zjistit a následně porovnat informace získané od učitelů tělesné výchovy základních a středních škol. Snahou bylo oslovení co nejvíce respondentů z příslušného typu školy, aby byla zajištěna co největší objektivita výzkumu.

▪ Použitý výběrový soubor

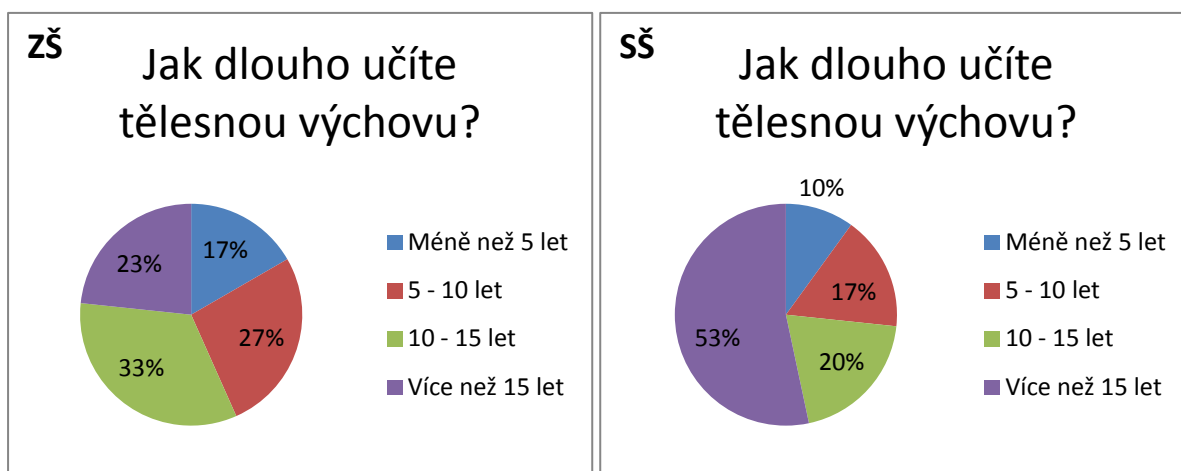
Použitý výběrový soubor tvoří 30 učitelů tělesné výchovy základních škol a 30 učitelů tělesné výchovy ze středních škol. Při výzkumu byli osloveni učitelé z 12 škol základních a z 8 škol středních. Školy jsou převážně z Jihočeského kraje.

▪ Výsledky výzkumu

Otázky z dotazníku pro učitele základních a středních škol:

1) Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?

Složení oslovených učitelů na ZŠ bylo: 5 učitelů, kteří učí méně než 5 let, 8 učitelů, kteří učí 5 – 10 let, 10 učitelů, kteří učí 10 – 15 let a 7 učitelů s více než patnáctiletou praxí. Věkové složení oslovených učitelů na SŠ bylo: 3 učitelé, kteří učí méně než 5 let, 5 učitelů, kteří učí 5 – 10 let, 6 učitelů, kteří učí 10 – 15 let a 16 učitelů s více než patnáctiletou praxí.



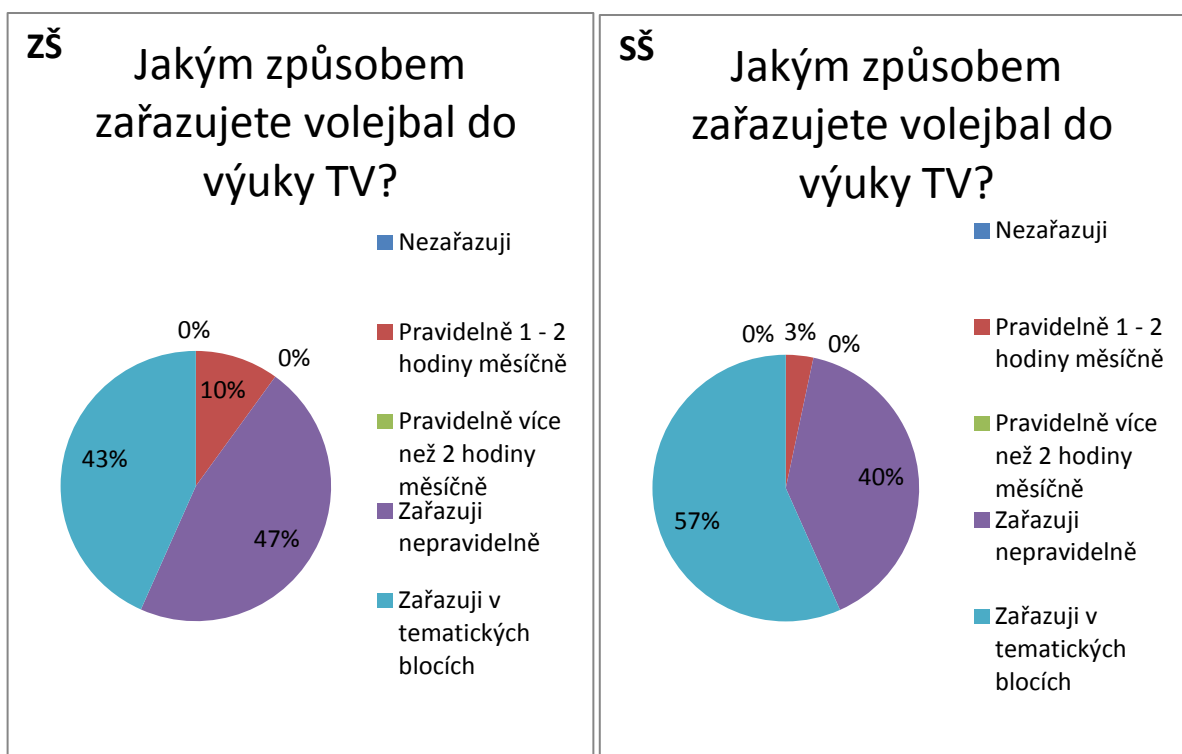
Graf 1 – Délka tělovýchovné praxe respondentů

2) Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?

Všichni respondenti uvedli, že jsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy.

3) Jakým způsobem zařazujete volejbal do výuky tělesné výchovy?

Tři učitelé ZŠ uvedli, že volejbal zařazují do výuky pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně, 14 učitelů ZŠ označilo, že zařazuje volejbal nepravidelně a 13 učitelů ZŠ zařazuje volejbal v tematických blocích. Jeden učitel SŠ označil, že zařazuje volejbal do výuky pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně, 12 učitelů SŠ uvedlo, že zařazuje volejbal do výuky nepravidelně a 17 učitelů SŠ zařazuje volejbal do výuky v tematických blocích. Ani jeden z dotázaných učitelů neuvedl, že by volejbal vůbec nevyučoval nebo že by se mu věnoval pravidelně více než 2 hodiny měsíčně.



Graf 2 – Způsob zařazení volejbalu do výuky TV

4) Postupujete ve výuce striktně podle ŠVP?

Ani jeden z respondentů neoznačil, že postupuje ve výuce striktně podle ŠVP.

5) Jakým způsobem postupujete při výuce volejbalu? (možno označit více možností)

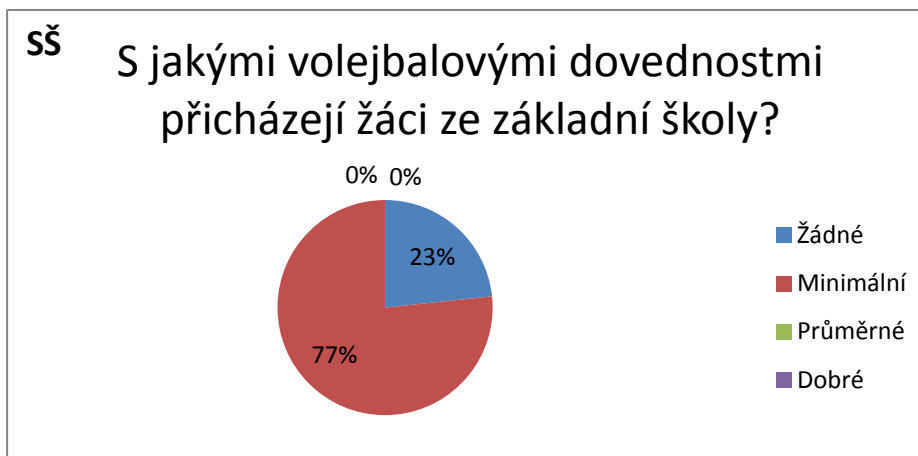
Všichni dotázaní učitelé uvedli, že čerpají z vlastních zkušeností. Skripta a knížky k tomu dále využívá 19 učitelů ZŠ a 16 učitelů SŠ.

6) Orientují se žáci v základních pravidlech volejbalu? (počet hráčů, kdy se točí...)

Pět učitelů ZŠ uvedlo, že se žáci v základních pravidlech spíše neorientují. Ostatních 25 učitelů ZŠ uvedlo, že se žáci v základních pravidlech převážně orientují. Všichni dotázaní učitelé SŠ uvedli, že se žáci v základních pravidlech převážně orientují.

7) S jakými volejbalovými dovednostmi přicházejí žáci ze základní školy?

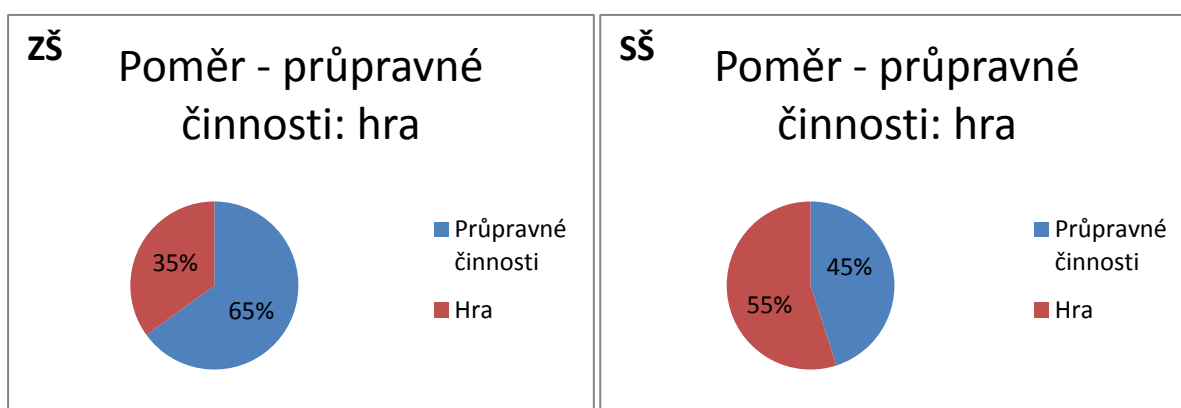
Na tuto otázku odpovídali pouze učitelé SŠ. V dotazníku (viz příloha č. 1) je doplněno, co je myšleno uvedenou škálou hodnocení. Převážná většina respondentů uvedla, že žáci přicházejí ze ZŠ s minimálními volejbalovými dovednostmi. Sedm učitelů SŠ uvedlo, že jejich žáci přišli ze ZŠ s nulovými zkušenostmi. U této otázky je třeba zohlednit, že každý žák může přicházet s jinými zkušenostmi a v každé třídě to může vypadat trochu jinak. Odpověď učitele je zde zobecňující a vypovídá o celkovém pohledu učitele na příchozí žáky.



Graf 3 – Dovednosti přichozích žáků ze základních škol

8) Pokud zařadíte volejbal do hodiny tělesné výchovy, určete poměr náplně hodiny vzhledem k obsahu průpravných činností a samotné hry:

Učitelé označovali poměr průpravných činností ku samotné hře (viz. příloha č. 1). Dvacet jedna učitelů ZŠ uvedlo, že průpravným činnostem věnuje tři čtvrtiny času výukové hodiny. Šest učitelů ZŠ uvedlo poměr 50:50 a tři učitelé ZŠ uvedli, že průpravným činnostem věnují jednu čtvrtinu času. Tři čtvrtiny výukového času věnuje průpravným činnostem osm dotázaných učitelů SŠ, osm učitelů SŠ označilo poměr 50:50 a čtrnáct učitelů SŠ uvedlo poměr průpravné činnosti ku hře, jedna ku třem. Žádný z respondentů nevěnuje hodiny pouze nácviku či pouze hře. Následující graf uvádí celkový poměr náplně hodin po přepočtu.

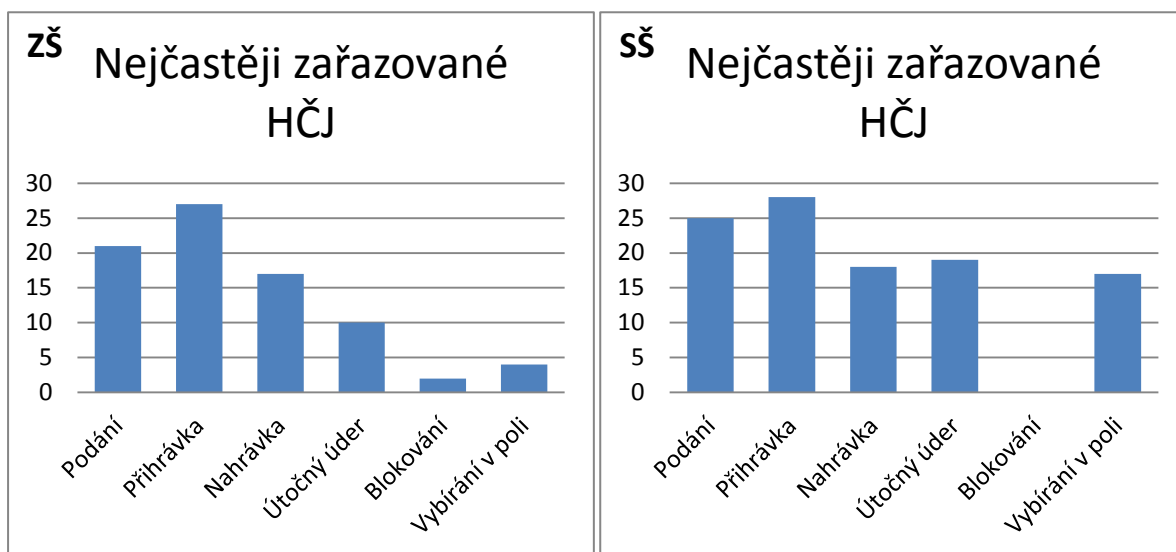


Graf 4 – Poměr - průpravné činnosti : hra

9) Pokud se v hodině věnujete nácviku herních činností jednotlivce, které činnosti zařazujete nejčastěji:

U této otázky bylo možné označit více možností. Učitelé ZŠ uvedli jako nejčastější zařazovanou HČJ: 27x přihrávku, 21x podání, 17x nahrávku, 10x útočný úder, 4x vybírání

v poli a 2x blokování. Učitelé SŠ uvedli jako nejčastější zařazovanou HČJ: 28x přihrávku, 25x podání, 19x útočný úder, 18x nahrávku, 17x vybírání v poli a 0x blokování.



Graf 5 – Nejčastěji zařazované HČJ

10) Pokud je hodina zaměřená na hru:

Všichni dotázaní učitelé uváděli, že vstupují do hry a upozorňují žáky na chyby.

11) Děláte s žáky některé testovací cviky?

Na základní škole dělá testovací cviky 10 učitelů ze 30 dotázaných. Na střední škole pak 7 ze 30 –ti dotázaných.

12) V případě, že ano, vypište které:

V případě aplikace testovacích cviků se jedná na obou typech škol o podobné testy. Mezi ně patří například: podání do pole soupeře, odbití obouruč vrchem o stěnu, přihrávání ve dvojicích či odbití spodem po nadhozu druhým hráčem.

13) Známkujete testované cviky?

Na základních školách neznámkuje testované cviky ani jeden z respondentů. Na středních školách uvedli známkování testovaných cviků 4 ze 7 učitelů, kteří testování praktikují.

14) Pokud ano, popište, v jakém rozmezí známky udělujete:

Učitelé SŠ, kteří testované cviky známkují, používají shodné rozmezí 1 – 3.

15) Specializujete žáky na herní posty?

Žádný z dotázaných učitelů nespecializuje žáky na herní posty.

16) Pokud ano, napište na které?

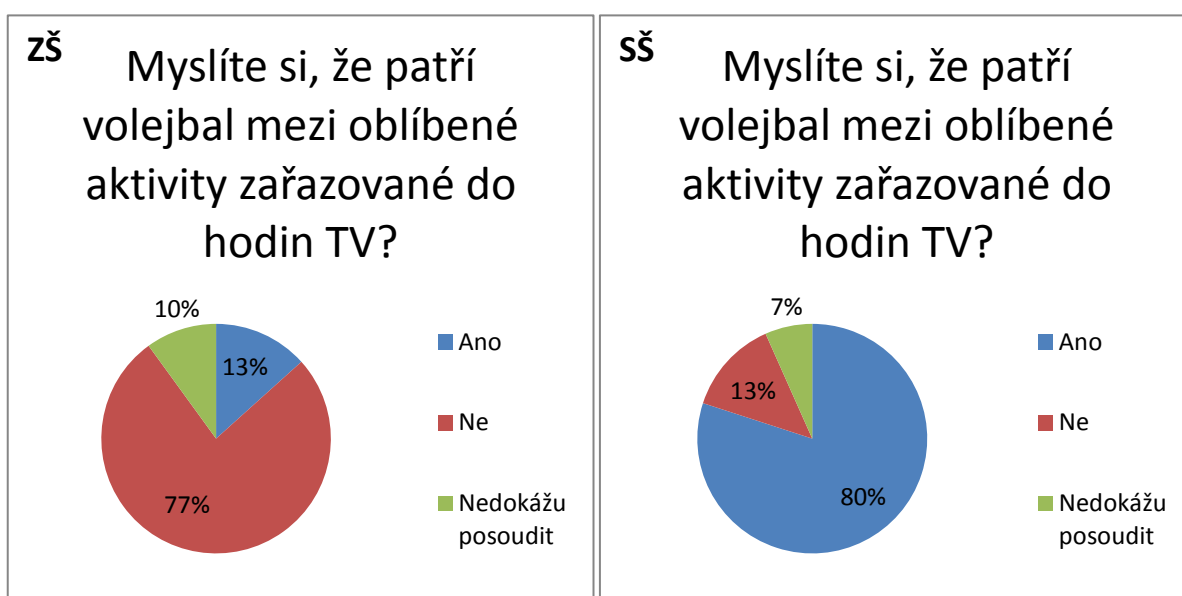
Jelikož žádný z dotázaných učitelů žáky nespecializuje, odpověď na tuto otázku je prázdná.

17) Vyžadujete od žáků hru na 3 údery? (přihrávka, nahrávka, úder přes síť)

Hru na 3 údery vyžaduje na ZŠ 23 ze 30 dotázaných učitelů. Jeden z nich pak upřesnil, že hru na 3 údery vyžaduje, ale většinou marně. Na střední škole tento požadavek potvrdili všichni respondenti.

18) Myslíte si, že patří volejbal mezi oblíbené aktivity zařazované do hodin TV?

Jako oblíbenou aktivitu hodnotí volejbal 4 učitelé ZŠ, 23 učitelů ZŠ jej hodnotí negativně a 3 učitelé ZŠ uvedli, že to nedokážou posoudit. Na SŠ hodnotí volejbal 24 učitelů jako oblíbenou aktivitu, 4 učitelé jako neoblíbenou a 2 uvedli, že oblíbenost nedokážou posoudit.



Graf 6 – Oblíbenost volejbalu dle učitelů

19) Máte k dispozici dostatek volejbalových míčů (alespoň 1 míč do dvojice)?

U otázek směřujících na vybavení škol jsem roztřídila odpovědi učitelů dle jednotlivých škol. Dostatek volejbalových míčů potvrdilo 10 z 12 škol základních a 7 z 8 škol středních.

20) Jaké prostory pro výuku máte k dispozici?

U této otázky bylo možno označit více odpovědí. Všechny zkoumané školy mají k dispozici tělocvičnu. Sportovní halu může využívat 6 z 12 škol základních a 6 z 8 škol středních. Venkovní hřiště má k dispozici 9 z 12 škol základních a 6 z 8 škol středních.

21) Popište rozměry hřiště, které máte k dispozici:

Přesně polovina všech dotázaných škol má k dispozici hřiště s klasickými rozměry 18x9 m. Devět škol vlastní hřiště menší (z toho 5 ZŠ a 4 SŠ). Jedna ZŠ uvedla hřiště větší, a to o rozměru 20x12 m.

6.2 Anketa

▪ Popis výzkumu

Anketa spolu s pokyny k vyplnění byla žákům zadána jejich učiteli, kteří upřesnili pokyny k vyplnění. Anketa obsahuje 4 uzavřené otázky s jednou správnou odpovědí.

Cílem tohoto výzkumu je zjistit úroveň znalosti základních pravidel volejbalu.

▪ Použitý výběrový soubor

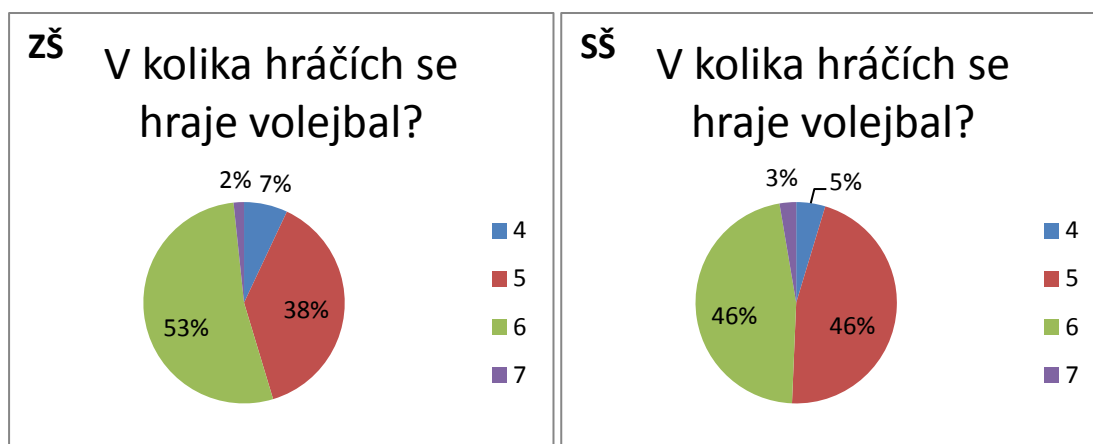
Použitý výběrový soubor tvoří 300 žáků druhého stupně základních škol a 300 žáků škol středních. Na základních školách se jednalo převážně o žáky 8. a 9. tříd. Na školách středních pak o studenty prvních a druhých ročníků.

▪ Výsledky výzkumu

Otázky z ankety

1. V kolika hráčích se hraje volejbal? (dle mezinárodních pravidel volejbalu)

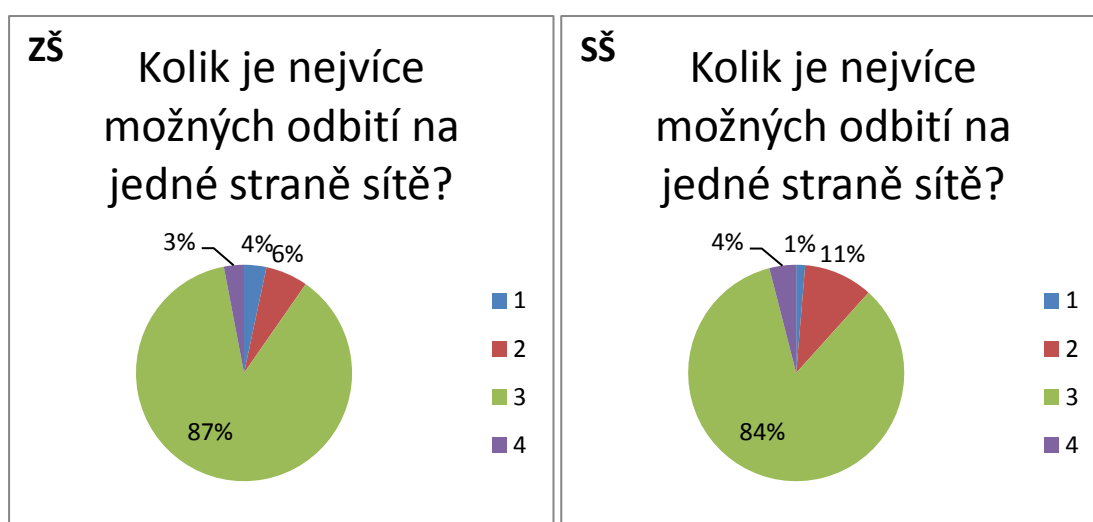
Dvacet jedna žáků ZŠ označilo, že se volejbal hraje ve čtyřech hráčích, 115 dotázaných žáků ZŠ si myslí, že se volejbal hraje v pěti hráčích, 159 žáků ZŠ označilo správný počet šest hráčů volejbalu dle mezinárodních pravidel a 5 žáků ZŠ označilo možnost sedmi hráčů. Čtrnáct žáků SŠ označilo, že se volejbal hraje ve čtyřech hráčích, 138 dotázaných žáků SŠ si myslí, že se volejbal hraje v pěti hráčích, 140 žáků SŠ označilo správný počet šest hráčů volejbalu dle mezinárodních pravidel a 8 žáků SŠ označilo možnost sedmi hráčů.



Graf 7 – Počet hráčů ve hře

2. Kolik je nejvíce možných odbití na jedné straně sítě?

Deset žáků ZŠ označilo, že ve volejbalu je možné pouze jedno odbití na jedné straně sítě, 19 dotázaných žáků ZŠ si myslí, že ve volejbalu jsou možná dvě odbití, 262 žáků ZŠ označilo správný počet možných odbití na jedné straně sítě a 9 žáků ZŠ označilo možnost čtyř odbití. Čtyři žáci SŠ označili, že ve volejbalu je možné pouze jedno odbití, 31 dotázaných žáků SŠ si myslí, že ve volejbalu jsou možná dvě odbití, 253 žáků SŠ označilo správný počet možných odbití na jedné straně sítě a 12 žáků SŠ označilo možnost čtyř odbití.

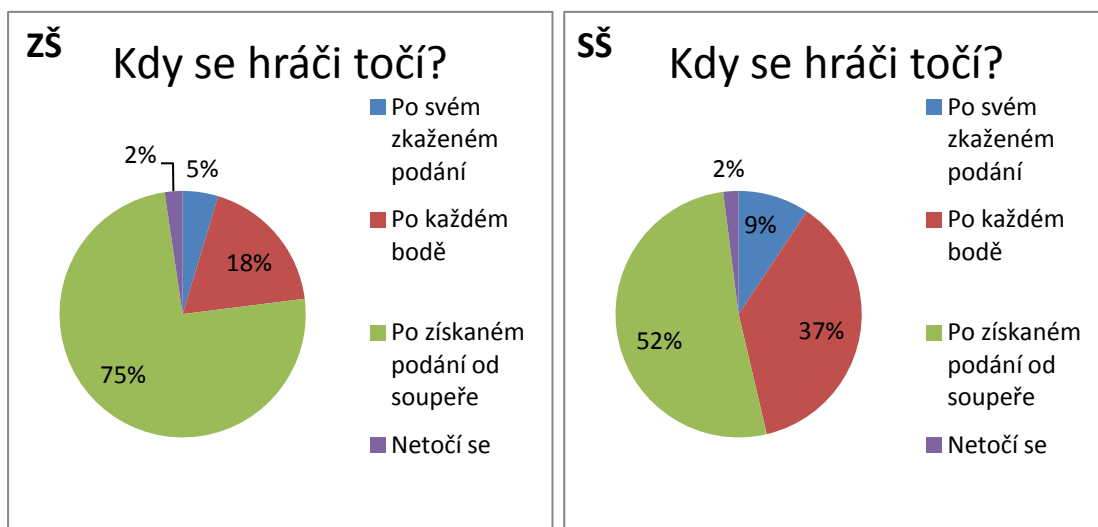


Graf 8 – Počet odbití na jedné straně sítě

3. Kdy se hráči točí?

Čtrnáct žáků ZŠ označilo, že se hráči točí po svém zkaženém podání, 55 žáků ZŠ označilo, že se hráči točí po každém bodě, 224 žáků ZŠ vědělo, že se hráči točí po získaném podání od soupeře a 7 žáků ZŠ si myslelo, že se hráči ve volejbalu netočí. Dvacet osm dotázaných

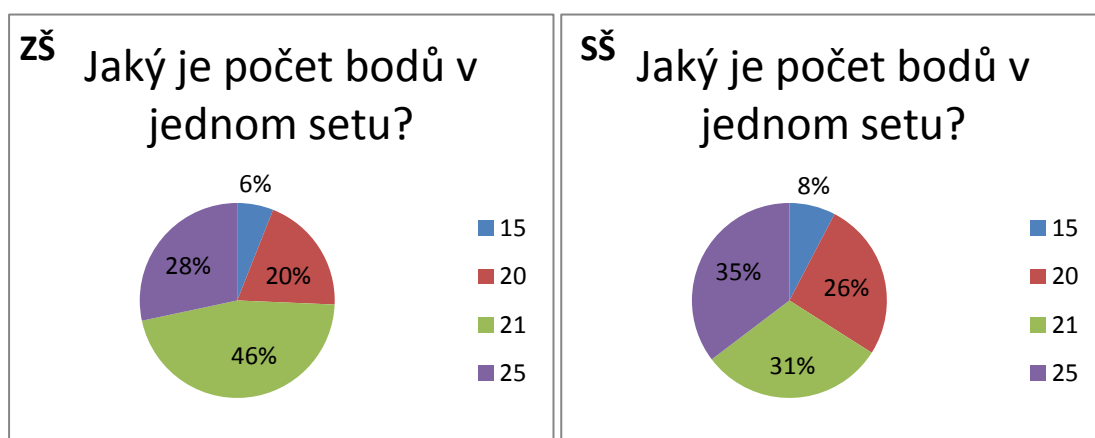
středoškoláků si myslelo, že se hráči točí po svém zkaženém podání, 111 žáků SŠ označilo, že se točí po každém bodě, 155 žáků SŠ uvedlo, že se hráči točí po získaném podání od soupeře a 6 žáků SŠ si myslelo, že se hráči ve volejbalu netočí.



Graf 9 – Kdy se hráči točí

4. Jaký je počet bodů v jednom setu?

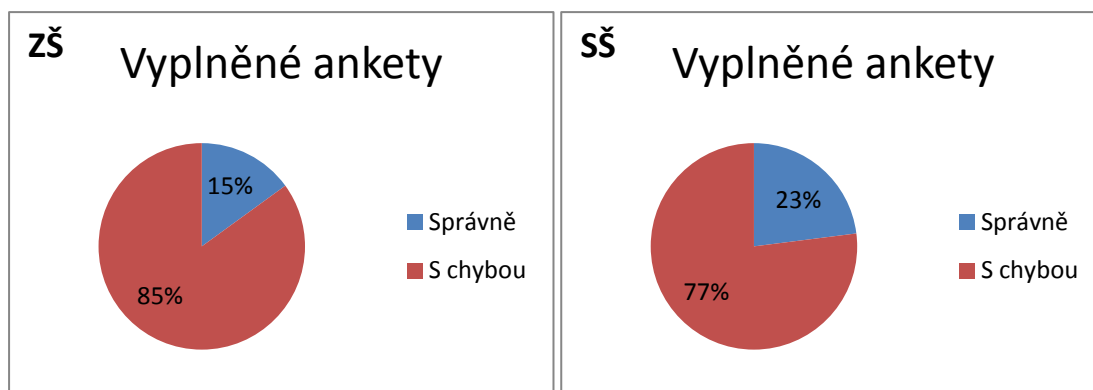
Osmnáct žáků ZŠ uvedlo, že jeden set obsahuje 15 bodů, 59 žáků ZŠ označilo, že volejbalový set má 20 bodů, 138 žáků si myslelo, že volejbalový set je do 21 bodů a 85 dotázaných žáků ZŠ označilo, že set se hraje do 25 bodů. Dvacet tři žáků SŠ uvedlo, že jeden set obsahuje 15 bodů, 79 žáků SŠ označilo, že volejbalový set má 20 bodů, 91 žáků SŠ si myslelo, že volejbalový set je do 21 bodů a 106 dotázaných žáků SŠ označilo, že set se hraje do 25 bodů.



Graf 10 – Počet bodů v jednom setu

➤ Úspěšnost vyplnění anket

Z dotázaných žáků ZŠ mělo celou anketu správně 45 žáků. Středoškoláků, kteří celou anketu vyplnili správně, bylo 69.



Graf 11 – Úspěšnost vyplnění ankety

6.3 Modelová výuka

▪ Popis výzkumu

Následně byla vytvořena modelová výuka, která byla ověřena v praxi na vybraném typu školy. Vybraným typem školy bylo čtyřleté gymnázium, tedy zástupce škol středních. Střední školu jsem si vybrala z důvodu ověření možné návaznosti na výuku ze školy základní.

Cílem tohoto výzkumu je otestování navrženého modelu výuky a ověření výsledků navrženého postupu výuky v praxi v souladu s RVP.

▪ Použitý výběrový soubor

Porovnávala jsem dvě dívčí skupiny druhého ročníku čtyřletého gymnázia. V každé z obou tříd bylo 14 testovaných studentek, což napomáhá relevantnějšímu porovnání obou skupin. Pro snazší rozlišení budu používat označení „A“ pro třídu, ve které jsem vedla výuku a postupovala dle svého navrženého plánu a označení „B“ pro třídu druhou, ve které se studentky věnovaly volejbalu nesystematicky. Skupina „B“ je použita jako referenční skupina. V obou skupinách se vyskytla právě jedna oddílová hráčka volejbalu. U obou skupin jsem provedla a zaznamenala vstupní a výstupní testování.

▪ **Navržený model výuky**

Model výuky jsem sestavovala v souladu s Tematickým plánem TV pro 2. ročník čtyřletého gymnázia (Gymnázium Vítězslava Nováka Jindřichův Hradec). Sportovní hry mají v tomto ročníku dotaci 30 hodin na školní rok. Hodiny jsou však rozděleny mezi košíkovou, odbíjenou a kopanou. Tedy na jednu sportovní hru vychází hodinová dotace 10 výukových hodin. Tělesná výchova je vyučována v rozsahu dvě hodiny 1x týdně, proto je můj model navržen na 5 dvouhodinových výukových lekcí + 2 testovací hodiny. V praxi to díky dnu otevřených dveří, kvůli kterému jedna výuková hodina odpadla, vyšlo časově na 2 měsíce věnované volejbalu. Důležitým předpokladem všech výukových hodin je pozitivní a aktivní přístup učitele, jasná a striktní pravidla a rozmanitost pohybových aktivit.

➤ **Testovací hodina (90 minut)**

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup, seznámení s žáky, nástin naší spolupráce
- Rozehřátí – „balonky a jehly“
- Protážení

2) Hlavní část (70 min)

- Organizované rozházení – jednoruč, obouruč, o zem
- Rozpinkání
- Testování

3) Závěrečná část (5 min)

- Protážení, zhodnocení hodiny

➤ **Vyučovací jednotka č. 1 (90 minut)**

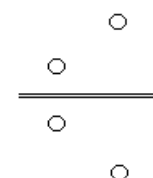
Hlavní náplň hodiny – odbití obouruč vrchem

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup
- Rozehřátí: a) Rozdělit skupinu na 2 poloviny, míče doprostřed, na písknutí posílat po zemi na území soupeřů b) Starty pro míč ve dvojici (ze stoje, sedu, lehu)
- Protážení všech svalových skupin + 10 angličáků

2) Hlavní část (70 min)

- Organizované rozházení (5 min)
- Vysvětlení + ukázka odbití obouruč vrchem (3 min)
- Metodická řada (viz str. 26) (27 min)
- Vsuvka hry – např. „baba na lýtko/ rameno“ – s cílem rozbít stereotyp hodiny (3 min)
- Hygienická pauza (2 min)
- Odbíjení obouruč vrchem o zeď – dvojice žáků se postaví proti stěně, první žák po svém nadhozu plynule odbíjí míč obouruč vrchem o zeď. Druhý žák počítá úspěšná odbití. Po přerušení odbíjení si žáci vymění úlohu. (3 min)
- Odbíjení obouruč vrchem přes síť s pohybem – dvojice žáků se postaví čelem proti sobě na útočné čáry. Po nadhozu odbíjejí míč přes síť spoluhráči, plynule se posunují po síti. Opakování 2x. (2 min)
- Odbíjení obouruč vrchem po nadhozu druhým žákem – zástup žáků proti jednomu nadhazovači, který hází míč na různou vzdálenost. První žák v zástupu vybíhá a odbíjí míč přesně zpět. Po odbití míče se vrací na konec zástupu. Nadhazujícího žáka v průběhu vystřídáme. V případě většího počtu žáků je možné utvořit zástupů více. (3 min)
- Odbíjení obouruč vrchem přes síť – dva na dva. Žáci stojí v hřišti (Obrázek 3 – schéma 2:2). Zadní hráč na jedné straně zahajuje cvičení odbitím přes síť. Zadní hráč na druhé straně sítě míč zpracovává na žáka k síti, který mu nahrává zpět a zadní hráč odbíjí míč přes síť. Žáci se snaží co nejdéle udržet míč ve vzduchu. (4 min)
- Hra dva na dva – jasně vymezíme zmenšené hřiště (dle možností). Postup je obdobný jako v předchozím cvičení, ovšem hrajeme proti sobě. Počítáme do 10 bodů. (8 min)
- Přehazovaná (10 min) – odbíjení probíhalo celou hodinu, proto je zařazena hra pro odpočínutí



Obrázek 3 – schéma 2:2

3) Závěrečná část (5 min)

- Vyklusání 2 kola kolem tělocvičny, protažení, zhodnocení hodiny

➤ Vyučovací jednotka č. 2 (90 minut)

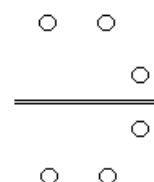
Hlavní náplň hodiny – odbití obouruč spodem

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup
- Rozehřátí: a) „lajny“ na rozběhání – možné různé kombinace b) baba s míčem, baba míč předává tomu, koho se jí dotkne
- Protahování všech svalových skupin + 10 dřepů s výskokem

2) Hlavní část (70 min)

- Organizované rozházání (5 min)
- Vysvětlení + ukázka odbití obouruč spodem (3 min)
- Metodická řada (viz str. 27) (27 min)
- Opakování odbití obouruč vrchem – odbíjení ve dvojici, nejdříve s dopadem na zem, následně bez dopadu. (3 min)
- Vsuvka hry – např. „pán a pes“ – s cílem rozbít stereotyp hodiny; oba žáci mají míč, první dělá jakýkoli pohyb s míčem, druhý ho kopíruje (3 min)
- Hygienická pauza (2 min)
- Odbíjení obouruč spodem v kruhu - hráči utvoří kruh ze 6 – 9 hráčů s jedním hráčem uprostřed. Prostřední hráč postupně odbíjí míč všem hráčům a ti mu jej odbíjejí zpět. Středním hráčem učitel určuje nejprve hráče s nejlepší technikou odbíjení. V druhé fázi pak prostřední hráč směřuje míč na různá místa po obvodu kruhu. (4 min)
- Odbíjení obouruč spodem po pohybu – hráči se ve dvojicích rozdělí na nadhazovače a odbíječe. Nadhazovači s míčem si stoupnou na lajnu dlouhé strany hřiště. Odbíječi vybíhají od prvního nadhazovače a absolvují celé kolečko. (5 min)
- Odbíjení obouruč vrchem po pohybu – organizačně stejné jako předchozí cvičení. (4 min)
- Odbíjení obouruč spodem přes síť – tři na tři. Žáci stojí v hřišti (Obrázek 4 – schéma 3:3). Zádní hráč č. 1 zahajuje cvičení odbitím obouruč vrchem přes síť. Hráč č. 2 na druhé straně sítě míč zpracovává bagrem na hráče č. 3, ten mu nahrává zpět a hráč



Obrázek 4 – schéma 3:3

č. 2 odbíjí míč přes síť. Žáci se snaží co nejdéle udržet míč ve vzduchu. (4 min)

- Hra tři na tři – jasně vymezíme zmenšené hřiště (dle možností). Postup je obdobný jako v předchozím cvičení, ovšem hrajeme proti sobě s využitím odbítí obouruč vrchem nebo spodem. Počítáme do 10 bodů. (10 min)

3) Závěrečná část (5 min)

- Vyklusání 2 kola kolem tělocvičny, protažení, zhodnocení hodiny

➤ Vyučovací jednotka č. 3 (90 minut)

Hlavní náplň hodiny – podání spodem

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup
- Rozehřátí: „mrazík“
- Protažení všech svalových skupin + 10 jumping jacks

2) Hlavní část (70 min)

- Organizované rozházení (5 min)
- Vysvětlení + ukázka podání spodem (3 min)
- Metodická řada (viz str. 2929) (27 min)
- Opakování odbíjení obouruč spodem a vrchem – odbíjení ve dvojici, prostřídat typ odbíjení. (2 min)
- Vsuvka hry – např. „Vybíjená na postřeh“ – s cílem rozbít stereotyp hodiny; rozdělíme skupinu na 2 družstva, která dostanou své číslo, družstva se posadí proti sobě na útočné čáry, míče leží na středové čáře, učitel vyvolává číslo družstva, žáci z vyvolaného družstva běží pro míč a snaží se zasáhnout protihráče, kteří utíkají co nejrychleji ven z hřiště, zásahy se v družstvu sčítají. (5 min)
- Hygienická pauza (2 min)
- Opakování odbíjení obouruč vrchem v protilehlých zástupech – vzdálenost 4 – 5 metrů, žák po odbítí míče přeběhne do protilehlého zástupu. (4 min)
- Opakování odbíjení obouruč spodem v protilehlých zástupech – organizačně stejné jako předchozí cvičení. (4 min)

- Soutěž trefování spodním podáním na cíl – rozdělit hráče na 2 družstva, každé družstvo je na jedné straně sítě, na každé straně umístíme jednu žíněnku, úkolem je z vyznačeného místa trefit přes síť žíněnku, družstva se střídají v podávání a body se sčítají. (8 min)
- Hra tři na tři (viz str. 44) – hra začíná spodním podáním (10 min)

3) Závěrečná část (5 min)

- Vyklusání 2 kola kolem tělocvičny, protažení, zhodnocení hodiny

➤ Vyučovací jednotka č. 4 (90 minut)

Hlavní náplň hodiny – útočný úder

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup
- Rozehřátí: „baba na jména“ – základem je klasická baba, když už je žák skoro chycen, může se zachránit vykřiknutím jména jiného hráče, kterého pak baba musí honit; možnost obměny, že jméno, které je vykřiknuto, určuje novou babu.
- Protažení všech svalových skupin + 10 dřepů s výskokem

2) Hlavní část (70 min)

- Organizované rozházení (5 min)
- Vysvětlení + ukázka útočného úderu (3 min)
- Metodická řada (viz str. 28) (27 min)
- Opakování odbíjení obouruč spodem a vrchem – odbíjení ve dvojici, prostřídat typ odbíjení. (2 min)
- Vsuvka – např. „Starty pro míč“ – s cílem rozbít stereotyp hodiny; dvojice žáků stojící naproti sobě na lajnách, míč leží na střední čáře, na písknutí žáci startují a snaží se získat míč dříve než druhý spolužák; možná obměna startovních poloh např. ze sedu, z kleku, z lehu, čelem vzad. (5 min)
- Hygienická pauza (2 min)
- Lobování ve dvojicích přes síť s prodlužováním vzdálenosti mezi žáky (3 min)
- Opakování odbíjení míče nad hlavu – žáci nejprve plynule odbíjejí míč prsty nad hlavu, dále střídají vysoké a nízké odbíjení, spojují odbití míče s obraty

na místě a následně zkoušejí odbíjení v různých polohách např. v kleku, v sedu, v lehu. (6 min)

- Opakování podání spodem – hráči se rozdělí na dvě skupiny, každá skupina je na jedné straně hřiště, všichni najednou si zkoušejí podání spodem, nejdříve s bližší vzdálenosti, postupně přes celé hřiště; kdo nepodává, přijímá. (4 min)
- Návuk podání vrchem – organizačně stejné jako předchozí cvičení (3 min)
- Řízená hra čtyři na čtyři – jedno družstvo opakuje spodní podání ze zadní strany hřiště, druhé družstvo zpracovává podání a hráč po nahrávce útočí přes síť. Hrajeme do 10 bodů, pak si družstva vymění úkoly. (10 min)

3) Závěrečná část (5 min)

- Vyklusání 2 kola kolem tělocvičny, protažení ve dvojicích, zhodnocení hodiny

➤ Vyučovací jednotka č. 5 (90 minut)

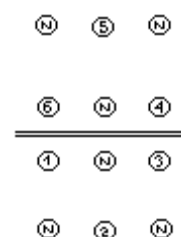
Hlavní náplň hodiny – příprava na testování + soutěživé hry s míčem

1) Úvodní část (15 min)

- Nástup
- Rozehřátí: a) Poklus kolem hřiště. Střídáme poklus se sprintem, běh zrychlujeme po delších stranách hřiště. b) „Zrcadlová odbíjená“ – žáci imitují pohyby dle učitele či vyspělého žáka.
- Protažení všech svalových skupin + 10 angličáků

2) Hlavní část (65 min)

- Organizované rozházení (5 min)
- Volné odbíjení míče v postavení kolmo na síť (5 min)
- Opakování odbití obouruč vrchem a spodem ve dvojicích – plynulé odbíjení, první nad sebe, druhou přes (3 min).
- Lobování – hráč lobuje, druhý zpracovává bagrem nad sebe, chytá a lobuje zpět. (2 min)
- Odbíjení obouruč vrchem s přebíháním – N jsou nahrávači. Proti nim stojí hráči, kteří se po odbití přemísťují v naznačeném pořadí (Obrázek 5 – schéma cvičení). (5 min)



Obrázek 5 – schéma cvičení

- Odbíjení obouruč spodem s přebíháním – organizačně stejné jako předchozí cvičení (5 min)
- Odbíjení obouruč vrchem přes síť s pohybem – dvojice žáků se postaví čelem proti sobě na útočné čáry. Po nadhozu odbíjejí míč přes síť spoluhráči, plynule se posunují po síti. Opakování 2x. (2 min)
- Odbíjení obouruč spodem přes síť s pohybem – organizačně stejné jako předchozí cvičení. (2 min)
- „Prstovaná“ – hráče rozdělíme do dvou skupin, skupiny se postaví proti sobě do zástupu v zadní polovině hřiště, první ze zástupu na jedné straně rozehrává přes síť; první v zástupu vždy vběhne do pole, odehraje míč a zařadí se opět na konec zástupu; cílem je udržet míč co nejdéle ve hře, počítáme hru do 10 bodů (8 min)
- Hygienická pauza (2 min)
- „Bagrovaná“ - organizačně stejný postup jako při „prstované“ (8 min)
- Soutěž trefování spodním podáním do zón – rozdělit hráče na 2 družstva, každé družstvo je na jedné straně sítě, úkolem je z vyznačeného místa trefit přes síť určenou zónu (viz Obrázek 6 – Schéma zón na test podání), družstva se střídají v podávání a body se sčítají. (8 min)
- Klasická hra na dvě družstva – hra začíná spodním podáním (10 min)

3) Závěrečná část (10 min)

- Relaxační cvičení na podložkách
- Vyklusání 2 kola kolem tělocvičny, protažení, zhodnocení hodiny

▪ Testování

Odbití obouruč vrchem: po nadhozu druhým hráčem – 10 správných nadhozů. Byl zaznamenán počet úspěšných odbití. Za úspěšné odbití je považováno odbití provedené v souladu s pravidly, vrácené zpět do rukou nadhazujícího hráče, aniž by se nadhazující hráč musel pohnout ze svého výchozího místa. Pro zajištění srovnatelných podmínek nadhazovala v každé třídě jedna vybraná studentka (oddílová hráčka volejbalu).

Odbití obouruč spodem: po nadhozu druhým hráčem – 10 správných nadhozů. Byl zaznamenán počet úspěšných odbití. Postup byl stejný jako u odbití obouruč vrchem.

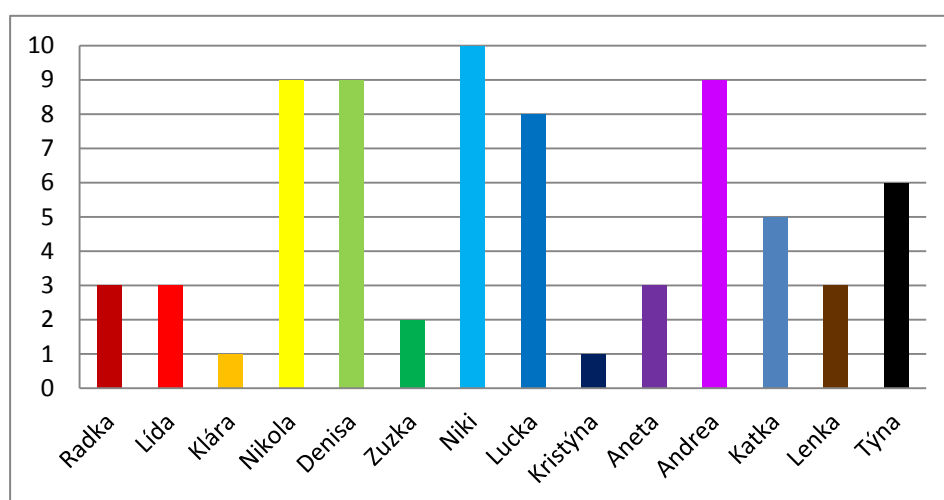
Podání: Pět podání spodem. Čtyři se umísťují postupně do zón. U pátého si žák zvolí zónu, kterou se pokusí trefit. Správné umístění znamená 2 body, podání přes síť 1 bod, chybný pokus 0 bodů. Výsledkem je součet úspěšných podání. Maximum je 10 bodů.

II	III
I	IV

Obrázek 6 – Schéma zón na test podání

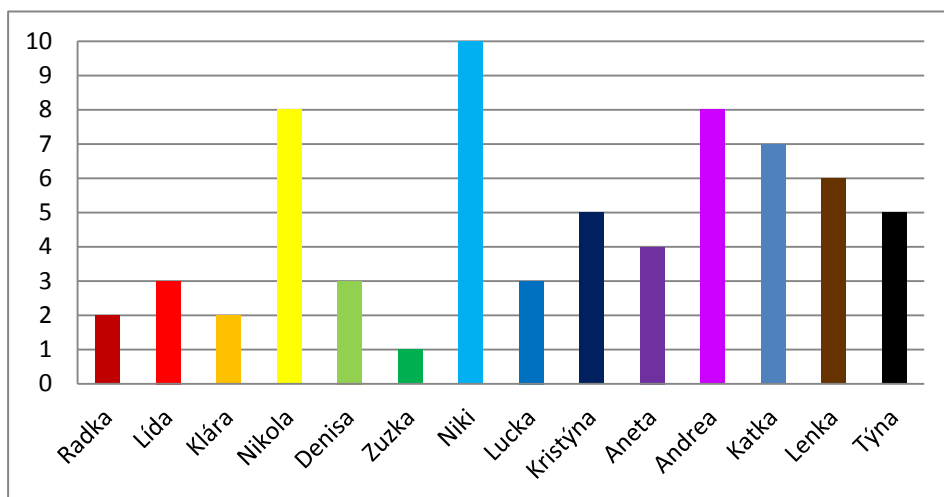
▪ Výsledky výzkumu

➤ Vstupní testování skupiny A



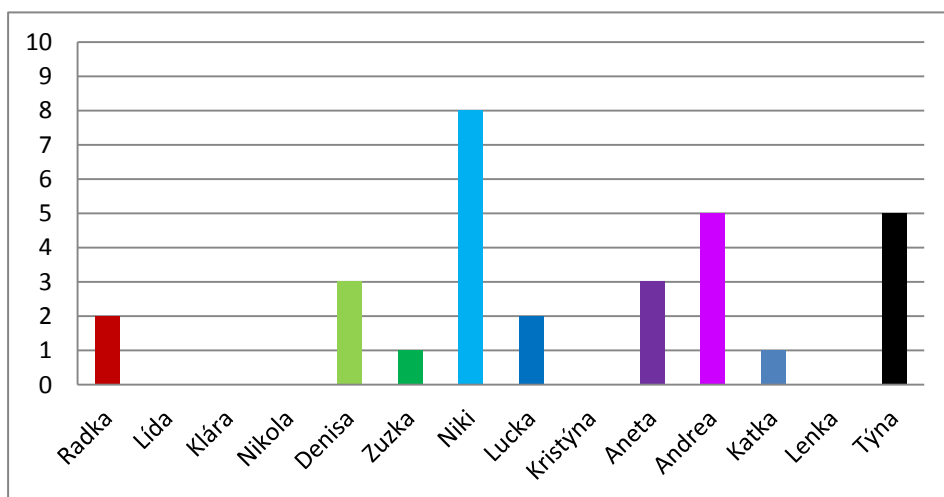
Graf 12 – Vstupní testování prsty skupina A

Na grafu 12 jsou znázorněny zaznamenané výsledky ze vstupního testování dívek – odbití obouruč vrchem. Každé studentce se při vstupním testování povedlo alespoň jedno správné odbití. Pouze jedna studentka dosáhla plného počtu správných odbití, jednalo se o hráčku volejbalu.



Graf 13 – Vstupní testování bagr skupina A

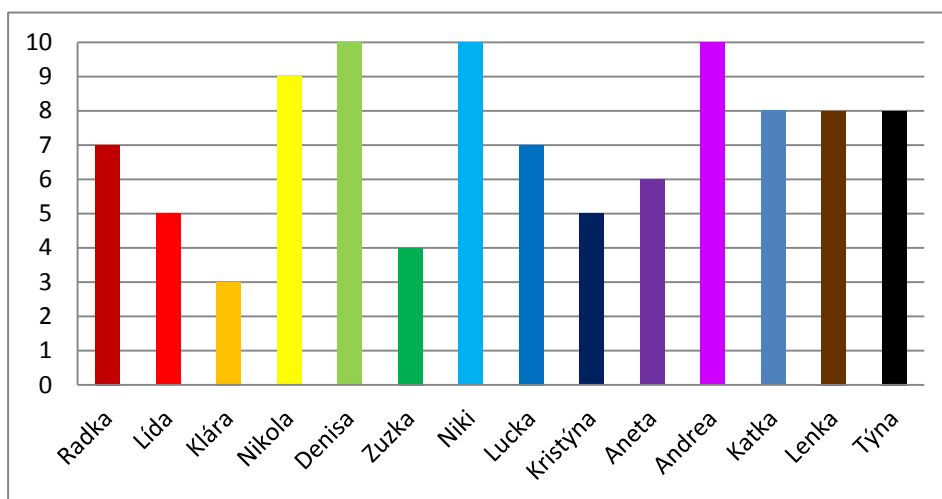
Na grafu 13 jsou znázorněny zaznamenané výsledky ze vstupního testování dívek – odbití obouruč spodem. Stejně jako při odbití vrchem se každé studentce zdařilo alespoň jedno správné odbití. Plného počtu dosáhla opět pouze oddílová hráčka volejbalu.



Graf 14 – Vstupní testování podání skupina A

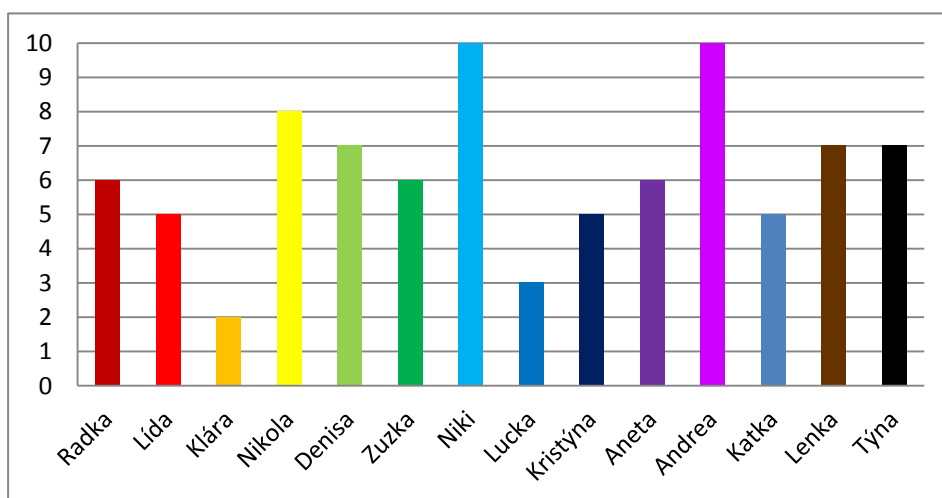
Graf 14 znázorňuje úspěšnost vstupního testování – podání spodem. Podání bylo pro studentky nejobtížnější z testovaných dovedností. Pět studentek nepodalo přes síť ani jednou z pěti pokusů.

➤ Výstupní testování skupiny A



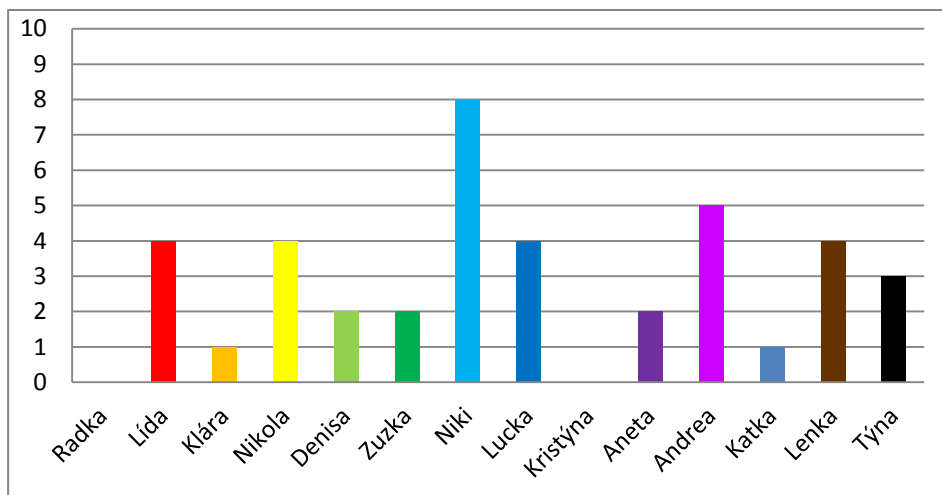
Graf 15 – Výstupní testování prsty skupina A

Graf 15 znázorňuje počty úspěšných odbití vrchem po absolvování navrženého modelu výuky. Každá studentka úspěšně odbila alespoň třikrát. Nadpoloviční většina studentek odbila úspěšně více než šestkrát z deseti nadhozů. Tři studentky získaly v testu plný počet.



Graf 16 – Výstupní testování bagr skupina A

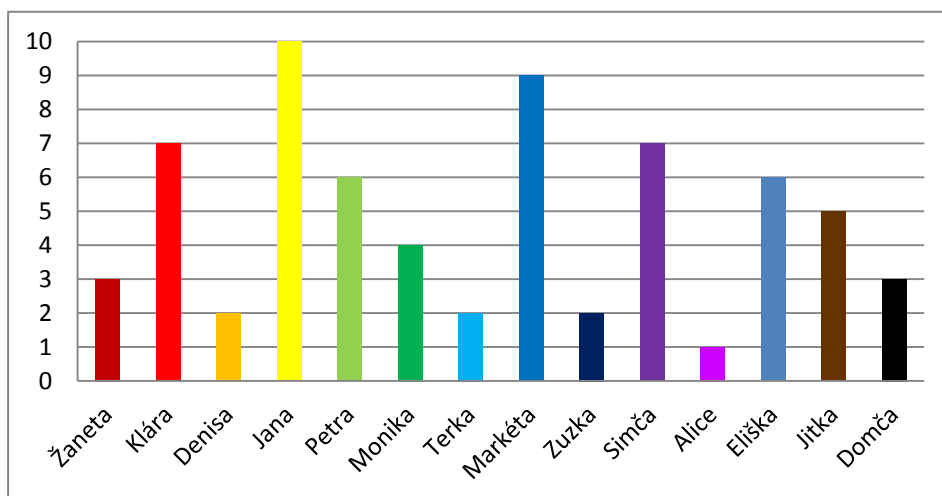
Graf 16 znázorňuje počty úspěšných odbití spodem po absolvování navrženého modelu výuky. Každá studentka úspěšně odbila alespoň dvakrát. Dvě studentky dosáhly v testu plného počtu úspěšných odbití.



Graf 17 – Výstupní testování podání skupina A

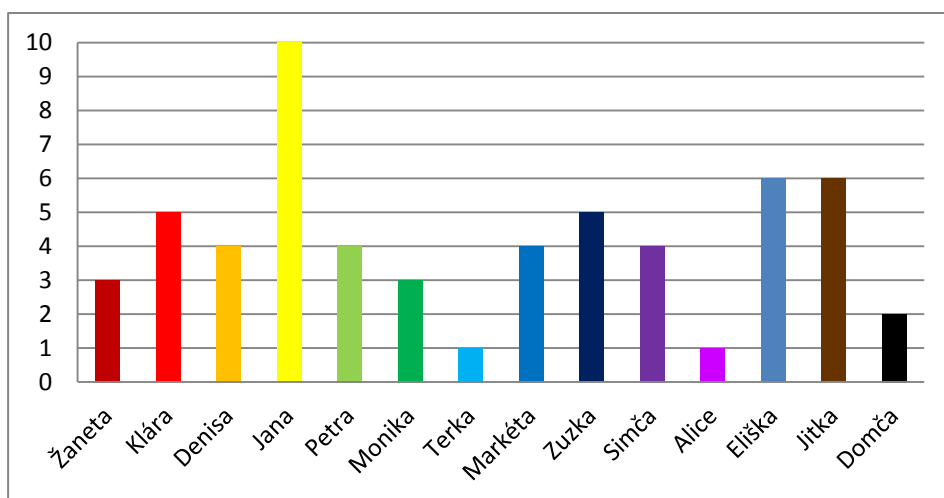
Graf 17 znázorňuje úspěšnost testování podání spodem po absolvování navrženého modelu výuky. Jedna hráčka dosáhla počtu osmi bodů. Dvě studentky neprovedly ani jedno úspěšné odbití přes síť.

➤ Vstupní testování skupiny B



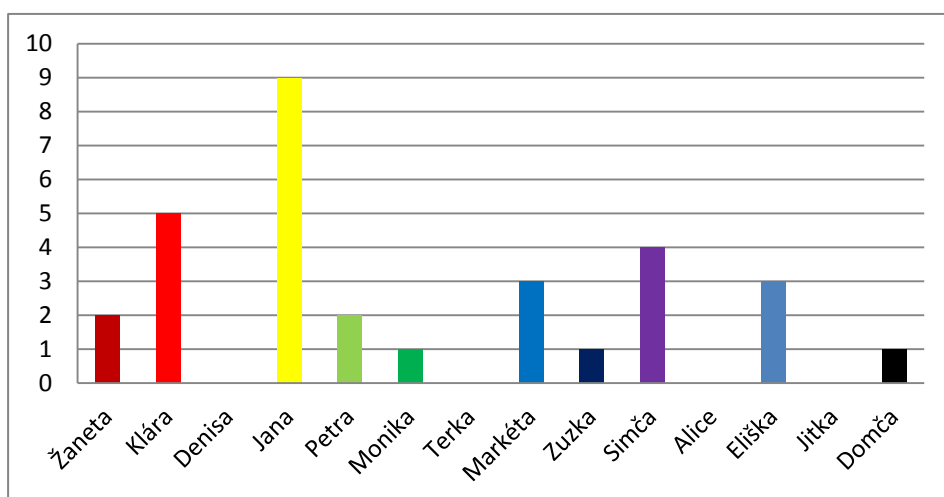
Graf 18 – Vstupní testování prsty skupina B

Na grafu 18 jsou znázorněny zaznamenané výsledky ze vstupního testování dívek – odbití obouruč vrchem. Každé studentce se při vstupním testování povedlo alespoň jedno správné odbití. Pouze jedna studentka dosáhla plného počtu správných odbití, jednalo se o hráčku volejbalu.



Graf 19 – Vstupní testování bagr skupina B

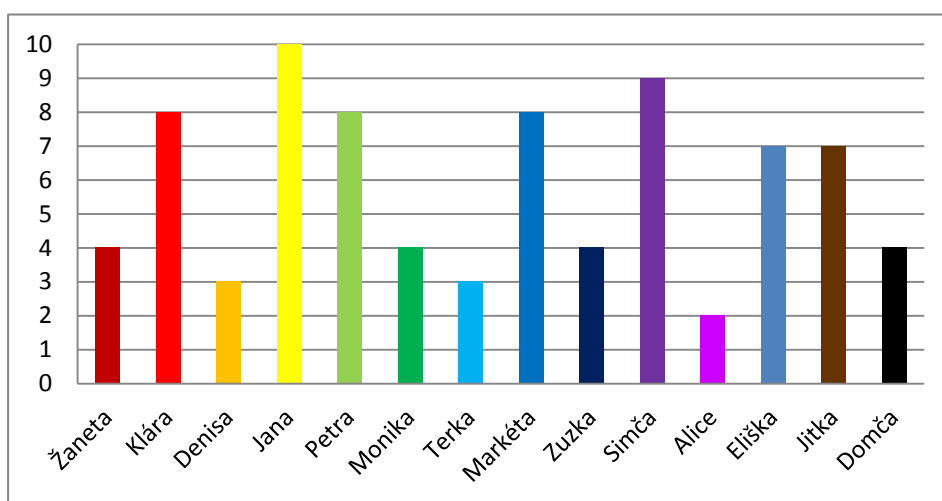
Graf 19 znázorňuje zaznamenané výsledky ze vstupního testování dívek – odfití obouruč spodem. Stejně jako při odfití vrchem se každé studentce zdařilo alespoň jedno správné odfití. Plného počtu dosáhla opět pouze oddílová hráčka volejbalu.



Graf 20 – Vstupní testování podání skupina B

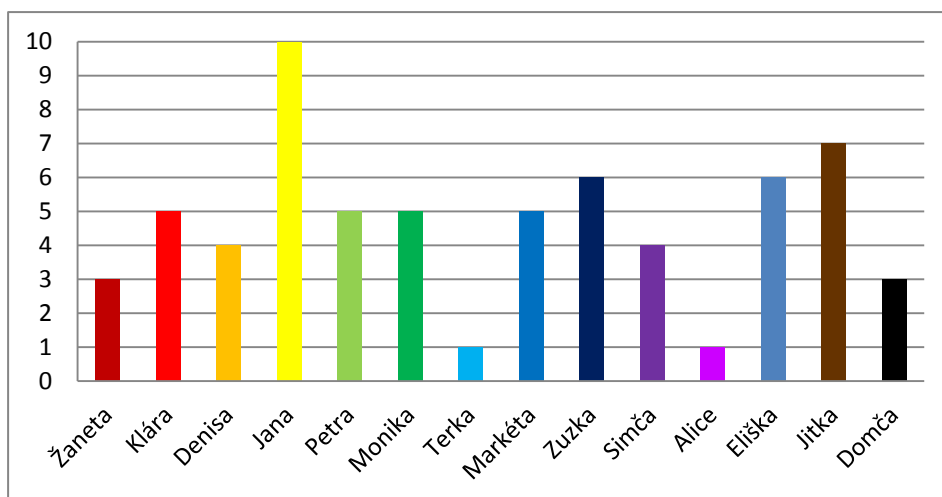
Graf 20 znázorňuje úspěšnost vstupního testování – podání spodem. Podání bylo pro studentky nejobtížnější z testovaných dovedností. Čtyři studentky nepodaly přes síť ani jednou z pěti pokusů.

➤ Výstupní testování skupiny B



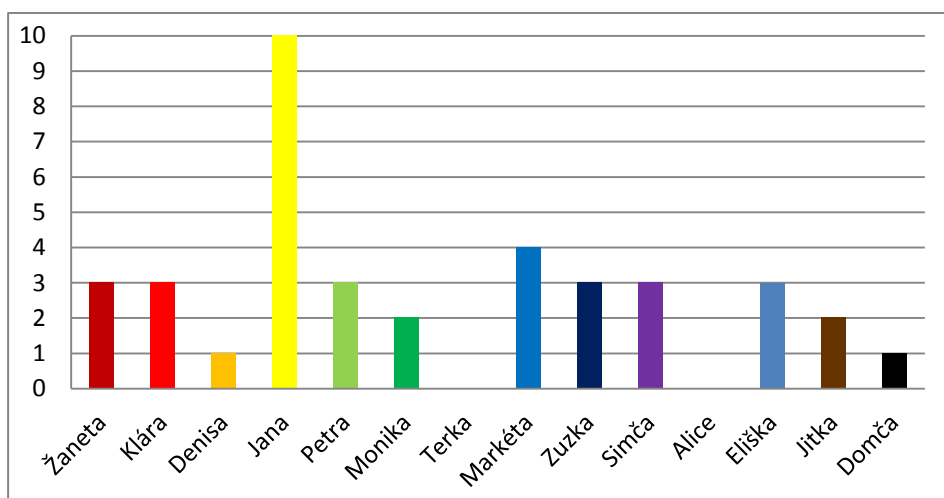
Graf 21 – Výstupní testování prsty skupina B

Graf 21 znázorňuje počet úspěšných odbití vrchem po průběhu hodin volejbalu u referenční skupiny dívek. Každá studentka úspěšně odbila alespoň dvakrát. Přesně polovina studentek odbila úspěšně více než šestkrát z deseti nadhozů. Jedna studentka získala v testu plný počet, jednalo se ovšem o hráčku volejbalu.



Graf 22 – Výstupní testování bagr skupina B

Na grafu 22 je znázorněn počet úspěšných odbití spodem po průběhu hodin volejbalu u referenční skupiny dívek. Každé studentce se zdařilo alespoň jedno správné odbití. Více než polovina studentek dokázala úspěšně odbít alespoň pětkrát. Plného počtu dosáhla opět pouze oddílová hráčka volejbalu.

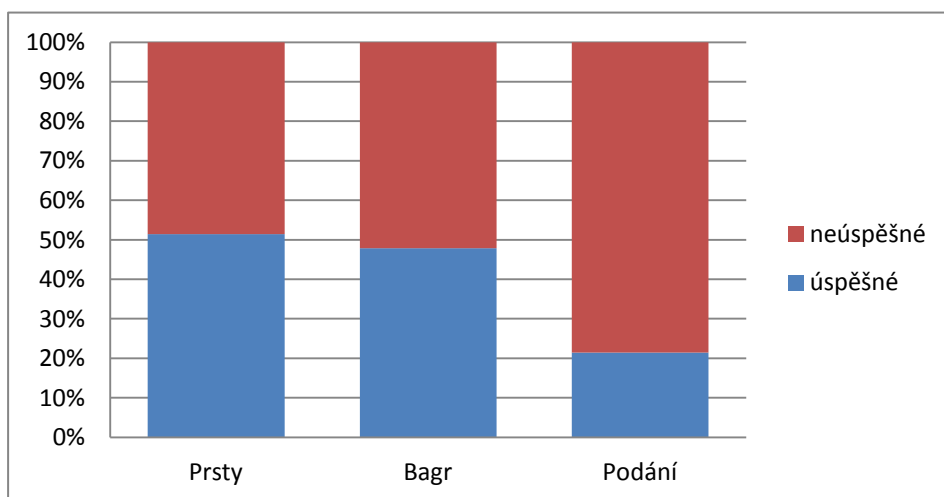


Graf 23 – Výstupní testování podání skupina B

Graf 23 znázorňuje úspěšnost testování podání spodem po průběhu hodin volejbalu u referenční skupiny dívek. Jedna hráčka dosáhla plného počtu bodů. Dvě studentky neprovedly ani jedno úspěšné odbití přes síť.

➤ Porovnání vstupů a výstupů

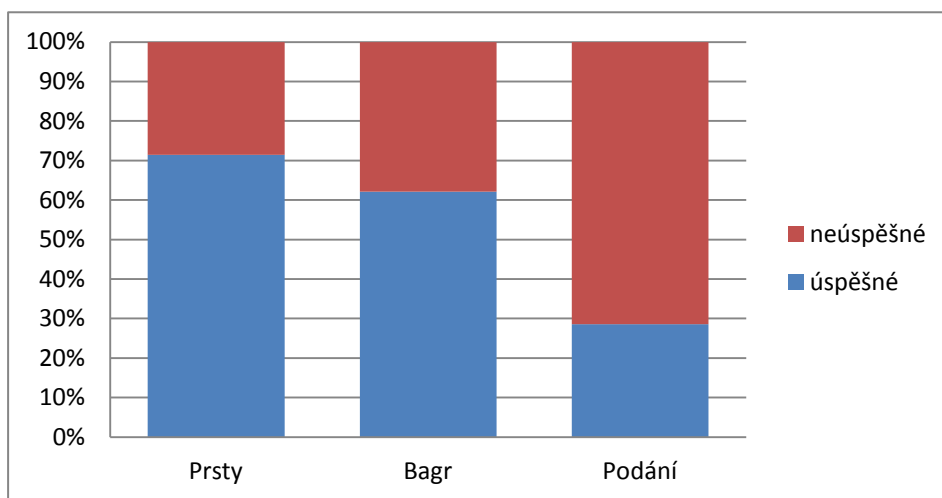
Následující grafy zobrazují úspěšnost odbití v jednotlivých testech. Testovaných studentek bylo v obou skupinách 14. V každém testu mohla studentka získat 10 bodů. Úspěšnost v grafech je vyjádřena v součtu za celou skupinu, tedy 100 % by znamenalo všech 140 úspěšných odbití či získaných bodů.



Graf 24 – Úspěšnost odbití před (skupina A)

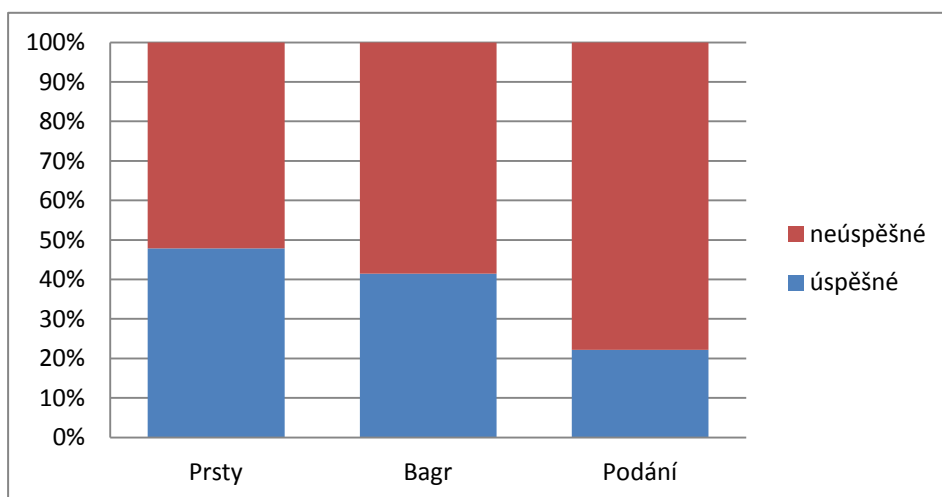
Graf 24 zobrazuje úspěšnost odbití v jednotlivých testech před aplikací navrženého modelu výuky. Součet úspěšných odbití prsty ve skupině byl 72. Součet úspěšných odbití

bagrem ve skupině byl 67 a počet získaných bodů za podání byl 30. Úspěšnost odbití prsty byla 51,43 %, úspěšnost odbití bagrem 47,86 % a úspěšnost podání 21,43 %.



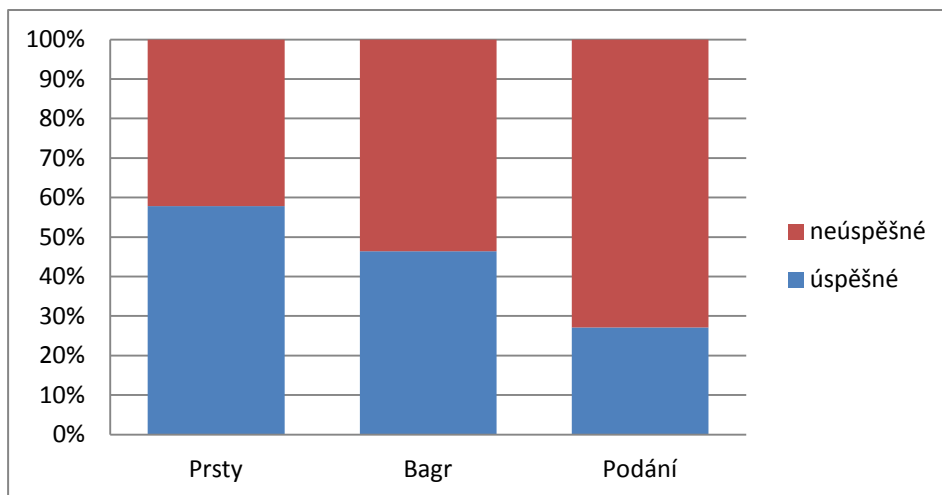
Graf 25 – Úspěšnost odbití po (skupina A)

Graf 25 zobrazuje úspěšnost odbití v jednotlivých testech po aplikaci navrženého modelu výuky. Součet úspěšných odbití prsty ve skupině byl 100. Součet úspěšných odbití bagrem ve skupině byl 87 a počet získaných bodů za podání byl 40. Úspěšnost odbití prsty byla 71,43 %, úspěšnost odbití bagrem 62,14 % a úspěšnost podání 28,57 %.



Graf 26 – Úspěšnost odbití před (skupina B)

Graf 26 zobrazuje úspěšnost odbití vstupního testování referenční skupiny v jednotlivých testech. Součet úspěšných odbití prsty ve skupině byl 67. Součet úspěšných odbití bagrem ve skupině byl 58 a počet získaných bodů za podání byl 31. Úspěšnost odbití prsty byla 47,86 %, úspěšnost odbití bagrem 41,43 % a úspěšnost podání 22,14 %.



Graf 27 – Úspěšnost odbití po (skupina B)

Graf 27 zobrazuje úspěšnost odbití výstupního testování referenční skupiny v jednotlivých testech. Součet úspěšných odbití prsty ve skupině byl 81. Součet úspěšných odbití bagrem ve skupině byl 65 a počet získaných bodů za podání byl 38. Úspěšnost odbití prsty byla 57,86 %, úspěšnost odbití bagrem 46,43 % a úspěšnost podání 27,14 %.

7 Diskuze

H1: Předpokládám, že na obou typech škol je volejbal do výuky nejčastěji zařazován v tematických blocích.

Hypotézu jsem ověřila pomocí dotazníků pro učitele ZŠ a SŠ. Výsledky dotazníků ukazují, že na SŠ volejbal v tematických blocích zařazuje 17 z dotázaných učitelů. V relativním vyjádření je to 57% dotázaných učitelů SŠ. Dvanáct dotázaných středoškolských pedagogů pak uvedlo, že volejbal vyučuje nepravidelně. Jeden učitel SŠ označil, že zařazuje volejbal do výuky pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně. Na středních školách se tedy hypotéza potvrdila.

Tři učitelé ZŠ uvedli, že volejbal zařazují do výuky pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně. V tematických blocích zařazuje volejbal 13 dotázaných učitelů ZŠ. Čtrnáct učitelů ZŠ však odpovědělo, že volejbal zařazuje do výuky nepravidelně. V relativním vyjádření zařazuje v tematických blocích volejbal do výuky 43 % respondentů. Čtyřicet sedm procent dotázaných učitelů ZŠ však zařazuje volejbal do výuky nepravidelně. Na ZŠ se hypotéza nepotvrdila, i když velice těsně. **V konečném výsledku se tedy hypotéza nepotvrdila.**

H2: Předpokládám, že na ZŠ se věnuje průpravným činnostem o 20% více času než na SŠ.

Tato hypotéza se potvrdila. Hypotézu jsem ověřovala pomocí dotazníku pro učitele ZŠ a SŠ, ve kterém označovali poměr průpravných činností ku samotné hře. Průpravnými činnostmi rozumíme veškerá pohybová cvičení směřující k osvojení či zlepšení herních činností jednotlivce či k jakémukoli zlepšení herních dovedností. V podstatě všechny ostatní činnosti kromě hry samotné.

Dvacet jedna učitelů ZŠ uvedlo, že průpravným činnostem věnuje tři čtvrtiny času výukové hodiny. Šest učitelů ZŠ uvedlo poměr 50:50 a tři učitelé ZŠ uvedli, že průpravným činnostem věnují jednu čtvrtinu času. Tři čtvrtiny výukového času věnuje průpravným činnostem osm dotázaných učitelů SŠ, osm učitelů SŠ označilo poměr 50:50 a čtrnáct učitelů SŠ uvedlo poměr průpravné činnosti ku hře, jedna ku třem. Žádný z respondentů nevěnuje hodiny pouze nácviku ani pouze hře. Celkový poměr náplně hodin po přepočtu na procenta vyšel na základních školách 65:35 a na středních školách 45:55. Na základních školách tedy dotázaní učitelé věnují průpravným činnostem 65% výukové hodiny a na středních školách

průpravným činnostem věnují 45% výukové hodiny. Což znamená pro základní školy přesně o 20% více času na průpravné činnosti.

H3: Předpokládám, že při nácviku herních činností jednotlivce je na obou typech škol nejčastěji zařazováno podání.

Mezi herní činnosti jednotlivce patří podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání a vykrývání (Kaplan a Džavoronok, 2001). Učitelé v dotazníku označovali, které z herních činností nejčastěji zařazují do výuky volejbalu.

Učitelé ZŠ uvedli jako nejčastější zařazovanou HČJ: 27x přihrávku, 21x podání, 17x nahrávku, 10x útočný úder, 4x vybírání v poli a 2x blokování. Učitelé SŠ uvedli jako nejčastější zařazovanou HČJ: 28x přihrávku, 25x podání, 19x útočný úder, 18x nahrávku, 17x vybírání v poli a 0x blokování. **Hypotéza se nepotvrdila.** Nejčastější nacvičovanou činností je na obou typech zkoumaných škol přihrávka. Nácvik podání je na obou typech zkoumaných škol na druhém místě. Nejméně nacvičovanou herní činností jednotlivce je na obou typech škol blokování, což je v souladu se didaktickou zásadou „od jednoduchosti ke složitějšímu“, protože blokování se využívá až v pokročilejší fázi hry. Nejprve je třeba zvládnout základní herní činnosti. Z hlediska výuky volejbalu na školách je pak potřeba zvládnout zejména základní činnosti a pokročilejší zařadit v případě, že žáci základní dovednosti obstojně zvládají a učiteli na daný okruh učiva zbývá dostatek časových možností.

H4: Předpokládám, že oba typy zkoumaných škol mají pro své žáky alespoň 1 míč do dvojice.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Dostatek volejbalových míčů potvrdilo 10 z 12 škol základních a 7 z 8 škol středních. Celkově však vybavení dotázaných škol hodnotím jako dostačující, jelikož tři zbývající školy, které nemají pro žáky jeden míč do dvojice, mají alespoň jeden míč do trojice.

H5: Předpokládám, že v základních dotázaných pravidlech se zcela orientuje 50 % žáků na obou typech škol.

Anketa pro žáky, pomocí které byla hypotéza ověřována, se skládá ze čtyř otázek. První otázka zní: V kolika hráčích se hraje volejbal? Na tuto otázku odpovědělo správně 53 % dotázaných žáků základních škol a 46 % žáků středních škol. Druhou nejčastější odpovědí pak byla možnost, že se volejbal hraje v pěti hráčích. Dle mého názoru je tato odpověď

způsobena praktickými zkušenostmi žáků. Ve školní tělesné výchově záleží na počtu žáků ve skupině a z mých dosavadních zkušeností mohu potvrdit, že v hodině nemusí být vždy dvanáct či více hráčů. Druhá otázka ankety zkoumá, kolik je dle žáků nejvíce možných odbití na jedné straně sítě. Na tuto otázku správně odpovědělo 87 % žáků škol základních a 84 % žáků škol středních. Třetí otázka zní: Kdy se hráči točí? Správná odpověď z nabídky je: Po získaném podání od soupeře a správně ji zodpovědělo 75 % žáků ZŠ a 52 % žáků SŠ. Druhou nejčastější odpovědí na obou typech škol bylo, že se hráči točí po každém podání. Podle mého názoru to může být způsobeno tím, že žáci nad točením ve hře příliš nepřemýšlejí a často se spoléhají jen na pokyn učitele. Poslední otázka v anketě se ptá na počet bodů v jednom setu. Tato otázka měla největší chybovost. Na tuto otázku odpovědělo správně pouze 28 % dotázaných žáků ZŠ a 35 % dotázaných žáků SŠ. Na ZŠ si nejvíce žáků (46 %) myslí, že set se hraje do 21 bodů, dalších 20 % označilo možnost 20 bodů. Že se set hraje do 21 bodů, si na SŠ myslí 31 % respondentů. Možnost 20 bodů v setu pak označilo 26 % respondentů.

U jednotlivých otázek převažoval počet správných odpovědí, avšak počet anket vyplněných zcela správně byl pouze 45 žáků ZŠ a 69 žáků SŠ. V relativním vyjádření odpovědělo na celou anketu správně pouze 15 % respondentů ZŠ a 23 % respondentů SŠ. Grafické znázornění viz. Graf 11. **Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.** Najevo vyšla velká neznalost či neuvědomělost pravidel, která by měla učitele vybízet ke zdůraznění základních pravidel volejbalu a upozornění na praktikované modifikace ve školní tělesné výchově.

H6: Předpokládám, že po aplikaci navrženého modelu dojde u žáků ke zlepšení testovaných dovedností o 30 %.

Celková úspěšnost v jednotlivých testech před aplikací navrženého modelu výuky u skupiny A byla u odbití obouruč vrchem 51,43 %; u odbití obouruč spodem 47,86 % a u spodního podání 21,43 %. Celková úspěšnost v jednotlivých testech po aplikaci navrženého modelu výuky u skupiny A byla u odbití obouruč vrchem 71,43 %; u odbití obouruč spodem 62,14 % a u spodního podání 28,57 %. U odbití obouruč vrchem došlo ke zlepšení o 20 %, u odbití obouruč spodem došlo ke zlepšení 14,29 % a u spodního podání o 7,14 %. **Při srovnání celkové úspěšnosti se tedy hypotéza nepotvrdila ani v jednom z testů.** Ve srovnání s referenční skupinou však došlo u skupiny A k většímu zlepšení ve všech zkoumaných testech.

8 Závěry

Zpracováním teoretické a výzkumné části diplomové práce se mi podařilo splnit cíle práce. Na tomto základě jsem dospěla k následujícím závěrům:

- Volejbal je do výuky TV zařazován na obou typech škol obdobným způsobem. Realizace výuky volejbalu na obou typech škol probíhá nejčastěji v tematických blocích nebo nepravidelným zařazováním volejbalu do výuky. Čtyřicet sedm procent učitelů ZŠ označilo, že zařazuje volejbal nepravidelně, 43 % učitelů ZŠ zařazuje volejbal v tematických blocích a 10 % zařazuje pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně. Čtyřicet procent učitelů SŠ uvedlo, že zařazuje volejbal do výuky nepravidelně, 57 % učitelů SŠ zařazuje volejbal do výuky v tematických blocích a 3 % zařazují volejbal pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně.
- Na ZŠ se průpravným činností věnuje 65 % výukové hodiny a 35 % se věnuje samotné hře. Na SŠ se průpravným činností věnuje 45 % výukové hodiny a 55 % se věnuje samotné hře.
- Nacvičování herních činností jednotlivce je na obou typech škol velice podobné. Mezi nejčastější nacvičované činnosti na obou typech škol patří přihrávka (uvedlo 27 ze 30 učitelů ZŠ a 28 ze 30 učitelů SŠ) a podání (uvedlo 21 ze 30 učitelů ZŠ a 25 ze 30 učitelů SŠ). Nejméně nacvičovanou herní činností jednotlivce je blokování (uvedli 2 ze 30 učitelů ZŠ a žádný z učitelů SŠ). Nebyla zjištěna fungující návaznost výuky volejbalu na základních a středních školách.
- Školy jsou pro tuto sportovní hru vybaveny převážně stejně kvalitně. Alespoň jeden volejbalový míč do dvojice potvrdilo 10 z 12 škol základních a 7 z 8 škol středních. Každá škola má k dispozici tělocvičnu, některé pak navíc mohou využívat sportovní halu či venkovní hřiště.
- Žáci obou typů škol se v jednotlivých pravidlech orientují uspokojivě, avšak celková znalost základních pravidel je na obou typech škol velice nízká. U jednotlivých otázek ankety převažoval počet správných odpovědí, avšak podíl zcela správně vyplněných anket byl pouze 15 % respondentů ZŠ a 23 % respondentů SŠ.
- Po aplikaci navrženého modelu výuky došlo ke zlepšení odbití obouruč vrchem o 20%, odbití obouruč spodem o 14,29%, zlepšení podání spodem o 7,14%. Toto zlepšení bylo ve všech testech vyšší než zlepšení u referenční skupiny (v průměru o 7%).

Tato diplomová práce je primárně určena studentům případně absolventům pedagogických fakult oboru tělesné výchovy, kterým by mohla být užitečná při přípravě praktických hodin sportovních her. Modelový návrh může posloužit při tvorbě výukového plánu, buď jako přesný návod či jako zásobník možných cvičení zařazených do výuky volejbalu v rámci tělesné výchovy. Práce přináší informace i současným učitelům tělesné výchovy, které mohou být užitečné pro reflexi a zlepšení stavu výuky volejbalu v hodinách tělesné výchovy. V širším hledisku pak práce může sloužit komukoli, kdo se o výuku volejbalu zajímá nebo ji praktikuje.

9 Použitá literatura

- 1) BUCHTEL, Jaroslav a kolektiv autorů. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005, 194 s. ISBN 80-246-1011-6.
- 2) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 165 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0502-8.
- 3) HANÍK Zdeněk, LEHNER Michal a kolektiv autorů. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. 1. vyd. Český volejbalový svaz, 2004.
- 4) HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8.
- 5) KAPLAN, Oldřich a Milan DŽAVORONOK. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 103 s., ISBN 80-247-0055-7.
- 6) KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 101 s. ISBN 80-716-9762-1.
- 7) KOBRLE, Jiří. *Odbíjená: Základy teorie a učení hry v odbíjené (1. díl)*. 1.vyd. Praha: SPN, 1974, 233 s.
- 8) NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4.
- 9) PŘÍBRAMSKÁ, Alena a kolektiv autorů. *Volejbal: učební text pro trenéry III. třídy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 168 s. Učební texty (Olympia).
- 10) PŘÍDAL, Vladimír a Ludmila ZAPLETALOVÁ. *Volejbal: herný výkon, trénink, riadenie*. 1. vyd. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2003, 180 s. ISBN 80-88901-85-5.
- 11) Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání. Praha: VUP 2007.
- 12) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: VUP 2013.
- 13) ŠVP NOVA DOMUS 1/2009. Gymnázium Vítězslava Nováka, Jindřichův Hradec
Čtyřleté všeobecné studium. Aktualizace ke dni 1. 9. 2015.
- 14) ŠVP ZV Škola dětem – děti škoie. Základní škola Jindřichův Hradec III, sídliště Vajgar 592. Aktualizace ke dni 1. 9. 2015.
- 15) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 159 s. ISBN 80-247-0875-2.

- 16) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Internetové zdroje:

- 17) Český volejbalový svaz. [on-line].[cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/>
- 18) Národní vzdělávací ústav. [on-line].[cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Schéma volejbalového hřiště (Nykodým a kol., 2006)	10
Obrázek 2 – Schéma zón volejbalového hřiště	10
Obrázek 3 – schéma 2:2	43
Obrázek 4 – schéma 3:3	44
Obrázek 5 – schéma cvičení	47
Obrázek 6 – Schéma zón na test podání	49

Seznam grafů

Graf 1 – Délka tělovýchovné praxe respondentů	33
Graf 2 – Způsob zařazení volejbalu do výuky TV	34
Graf 3 – Dovednosti příchozích žáků ze základních škol	35
Graf 4 – Poměr - průpravné činnosti : hra	35
Graf 5 – Nejčastěji zařazované HČJ	36
Graf 6 – Oblíbenost volejbalu dle učitelů	37
Graf 7 – Počet hráčů ve hře	39
Graf 8 – Počet odbití na jedné straně sítě	39
Graf 9 – Kdy se hráči točí	40
Graf 10 – Počet bodů v jednom setu	40
Graf 11 – Úspěšnost vyplnění ankety	41
Graf 12 – Vstupní testování prsty skupina A	49
Graf 13 – Vstupní testování bagr skupina A	50
Graf 14 – Vstupní testování podání skupina A	50
Graf 15 – Výstupní testování prsty skupina A	51
Graf 16 – Výstupní testování bagr skupina A	51
Graf 17 – Výstupní testování podání skupina A	52
Graf 18 – Vstupní testování prsty skupina B	52
Graf 19 – Vstupní testování bagr skupina B	53
Graf 20 – Vstupní testování podání skupina B	53
Graf 21 – Výstupní testování prsty skupina B	54
Graf 22 – Výstupní testování bagr skupina B	54
Graf 23 – Výstupní testování podání skupina B	55
Graf 24 – Úspěšnost odbití před (skupina A)	55
Graf 25 – Úspěšnost odbití po (skupina A)	56
Graf 26 – Úspěšnost odbití před (skupina B)	56
Graf 27 – Úspěšnost odbití po (skupina B)	57

10 Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník pro učitele SŠ

Zakroužkujte jednu z možností, pokud není uvedeno jinak. Vedle zakroužkované možnosti můžete případně připsat upřesnění vaší odpovědi.

1) Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?

- a) méně než 5 let
- b) 5 – 10 let
- c) 10 – 15 let
- d) více než 15 let

2) Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?

- a) ano
- b) ne

3) Jakým způsobem zařazujete volejbal do výuky tělesné výchovy?

- a) nezařazuji
- b) pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně
- c) pravidelně více než 2 hodiny měsíčně
- d) zařazuji nepravidelně
- e) zařazuji v tematických blocích

4) Postupujete ve výuce striktně podle ŠVP?

- a) ano
- b) ne

5) Jakým způsobem postupujete při výuce volejbalu? (možno označit více možností)

- a) čerpám z vlastních zkušeností
- b) využívám skripta a knížky
- c) volejbal nevyučuji
- d) jiná odpověď:

6) Orientují se žáci v základních pravidlech volejbalu?

(počet hráčů, počet bodů vítězného setu, kdy se točí...)

- a) převážně ano
- b) spíše ne

7) S jakými volejbalovými dovednostmi přicházejí žáci ze základní školy?

- a) žádné (volejbal na ZŠ nebyl zařazen do výuky)
- b) minimální (volejbal hráli, ale nebyl vyučován/znají základní údery, ale nevěnovali čas nácviku)
- c) průměrné (prošli nácvikem základních úderů)
- d) dobré (ovládají více než jen základní údery)

8) Pokud zařadíte volejbal do hodiny tělesné výchovy, určete poměr náplně hodiny vzhledem k obsahu průpravných činností a samotné hry:

Průpravné činnosti : Herní hodina
a) 100: 0
b) 75:25
c) 50:50
d) 25:75
e) 0:100

9) Pokud se v hodině věnujete nácviku herních činností jednotlivce, které činnosti zařazujete nejčastěji: (možnost více odpovědí)

- a) podání
- b) přihrávka
- c) nahrávka
- d) útočný úder
- e) blokování
- f) vybírání v poli

10) (Doplňte) Pokud je hodina zaměřená na hru:

- a) nechávám žáky samostatně hrát bez hodnocení či oprav
- b) vstupuji do hry a upozorňuji na chyby
- c) do hry nevstupuji a zhodnotím ji až na konci

11) Děláte s žáky některé testovací cviky?

- a) ano
- b) ne

12) V případě, že ano, vypište, které:

13) Známkujete testované cviky?

a) ano

b) ne

14) Pokud ano, popište, v jakém rozmezí známky udělujete?

15) Specializujete žáky na herní posty?

a) ano

b) ne

16) Pokud ano, napište na které?

17) Vyžadujete od žáků hru na 3 údery? (přihrávka, nahrávka, úder přes síť)

a) ano

b) ne

18) Myslíte si, že patří volejbal mezi oblíbené aktivity zařazované do hodin TV?

a) ano

b) ne

c) nedokážu posoudit

19) Máte k dispozici dostatek volejbalových míčů (alespoň 1 míč do dvojice)?

a) ano

b) ne

20) Jaké prostory pro výuku máte k dispozici? (možno označit více odpovědí)

a) tělocvična

b) sportovní hala

c) venkovní hřiště

d) jiné:

21) Popište rozměry hřiště, které máte k dispozici:

Příloha č. 2 – Anketa pro žáky/studenty.

1. V kolika hráčích se hraje volejbal? (dle mezinárodních pravidel volejbalu)
 - a) 4
 - b) 5
 - c) 6
 - d) 7
2. Kolik je nejvíce možných odbití na jedné straně sítě?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
3. Kdy se hráči točí?
 - a) Po svém zkaženém podání
 - b) Po každém bodě
 - c) Po získaném podání od soupeře
 - d) Netočí se
4. Jaký je počet bodů v jednom setu? (= do kolika se hraje 1 set)
 - a) 15
 - b) 20
 - c) 21
 - d) 25

Příloha č. 3 – Střehový postoj



Příloha č. 4 – Odbití obouruč spodem



Příloha č. 5 – Odbití obouruč vrchem



Příloha č. 6 – Podání spodem



Příloha č. 7 – Foto z výuky



Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před
její obhajobou**

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř.č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				